

Tendressoins

De la naissance à 6 mois

Tendres soins : De la naissance à 6 mois

La série Tendres soins, qui comprend quatre petits guides destinés aux parents ayant des enfants de la naissance à 3 ans, a été créée par le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse. En tant que ressource sur la santé publique, les guides Tendres soins permettront aux jeunes familles de protéger et d'améliorer leur santé, ainsi que de prévenir les maladies, les blessures et les handicaps.

Le contenu de ce guide est basé sur la documentation la plus récente qui soit; il ne vise cependant pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le guide Tendres soins : De la naissance à 6 mois a été créé par le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale :

- Jennifer Macdonald, (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Kathy Inkpen (coprésidente), coordonnatrice en santé familiale, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Bonnie Anderson, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Susan DeWolf, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service, IWK Health Centre
- Natasha Horne, coordonnatrice des programmes communautaires, Dartmouth Family Centre
- Sherry MacDonald, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- Vicki MacLean, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Colchester East Hants et Pictou County
- Kathy Penny, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Trudy Reid, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cumberland
- Annette Ryan, infirmière-conseil en soins périnataux, Reproductive Care Program of Nova Scotia
- Tina Swinamer, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Shelley Wilson, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale Southwest Nova

Rédactrice : Janis Wood Catano, Easy-to-Read Writing

Conception : Derek Sarty, GaynorSarty

Photographie : Shirley Robb, Communications Nouvelle-Écosse; Margo Gesser

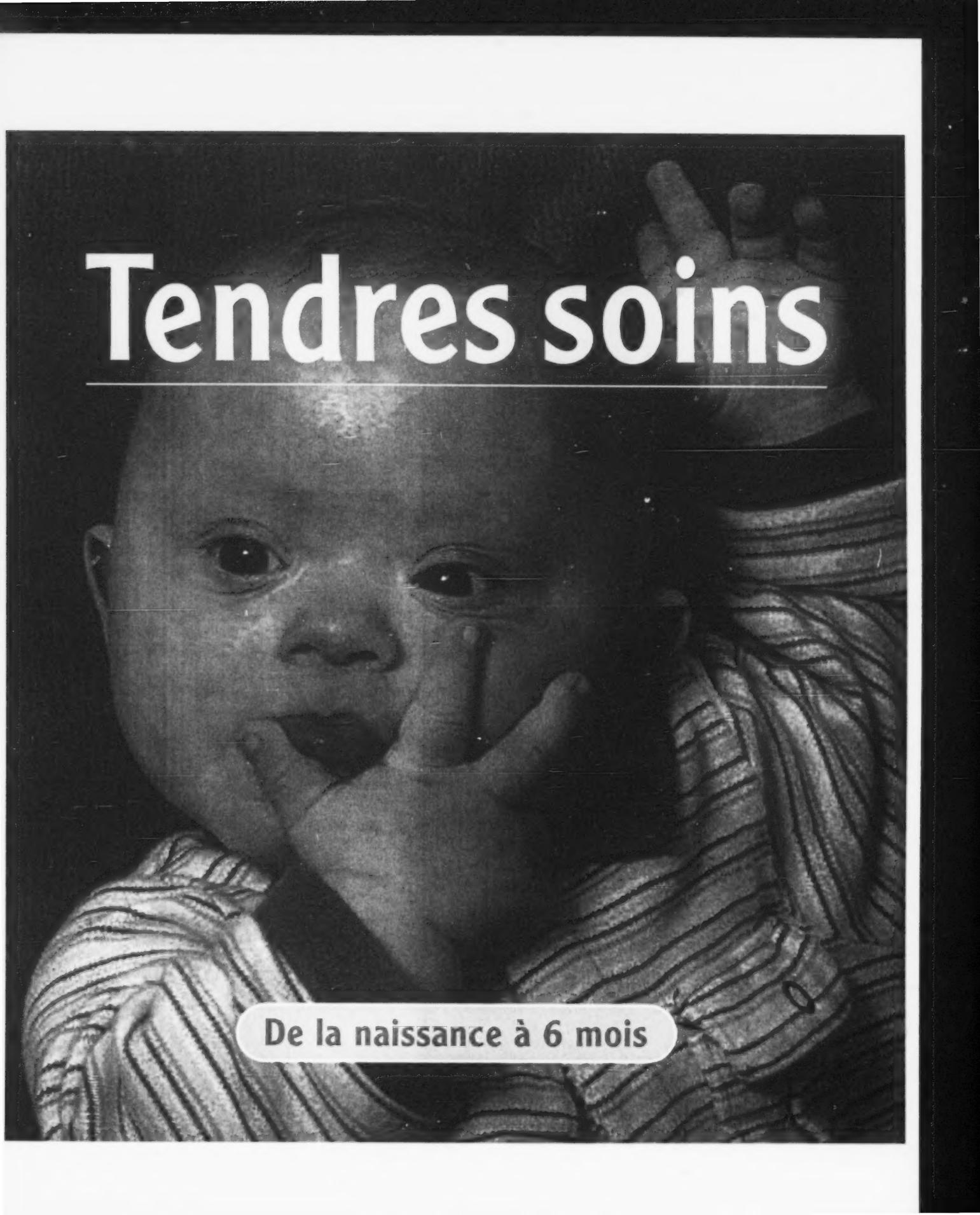
Toute référence au présent guide doit être formulée de la façon suivante :

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. *Tendres soins : De la naissance à 6 mois*, Halifax, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse, 2010.

ISBN: 978-1-55457-152-9

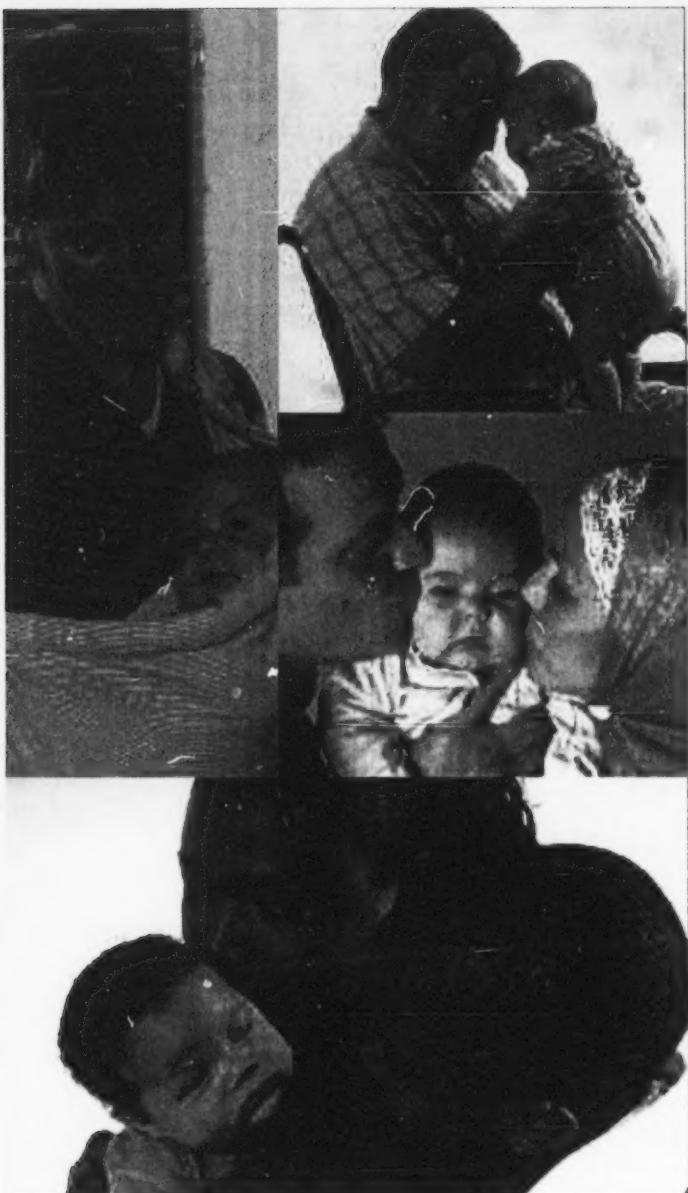
Droit d'auteur de la Couronne, province de la Nouvelle-Écosse, 2009, 2010.

Tendres soins



De la naissance à 6 mois

Introduction



De tendres soins : voilà ce dont chaque bébé a besoin.

C'est aussi ce que chaque parent souhaite donner à son enfant.

Tendres soins est également le titre d'une série de petits guides destinés aux parents. Chaque guide correspond à un âge de votre bébé ou de votre enfant, et tente de répondre aux questions que vous vous poserez à mesure que votre nouveau-né se développera. Vous trouverez dans ce guide des informations sur votre bébé, pour la période allant de la naissance à 6 mois.

Les bébés naissent et sont élevés dans toutes sortes de familles. En effet, il se peut que vous soyez un parent jeune ou plus âgé, célibataire, marié, ou dans une relation. Il se peut également que vous soyez gay, lesbienne, transgenre ou hétérosexuel. Vous n'habitez peut-être pas très loin de votre famille, ou vous en êtes éloigné. Vous avez donné naissance à votre enfant, ou vous avez adopté. Vous êtes parent d'une famille d'accueil. Vous avez un ou plusieurs enfants.

Tous les bébés ont besoin d'amour et d'attention. Toutes les familles, quelles qu'elles soient, peuvent donner à leurs enfants l'amour et l'attention dont ils ont besoin.

Devenir parent est le début d'une relation entre votre bébé et vous-même, et cette relation durera toute la vie. Tous les parents se demandent s'ils seront de bons parents, s'ils sauront quoi faire. En tant que parent, vous vous épanouirez et vous apprendrez en regardant et en écoutant votre bébé. Votre bébé s'épanouira et apprendra grâce à l'amour et aux soins que vous lui donnerez. Profitez bien de ces premières semaines et de ces premiers mois avec votre bébé.

En effet, cette période est très spéciale puisque c'est à ce moment que vous apprenez à aimer votre bébé.

La vie est un chemin plein de découvertes que vous vous apprêtez à prendre avec votre bébé. Aucune personne ne commence sa vie de parent avec toutes les réponses.

La vie est un chemin plein de découvertes que vous vous apprêtez à prendre avec votre bébé. Aucune personne ne commence sa vie de parent avec toutes les réponses. Chaque jour qui passe apporte quelque chose de nouveau. Vous et votre bébé découvrirez de nouvelles habiletés et forces à mesure que vous avancerez.

Nous espérons que ce guide facilitera votre vie de parent et vous permettra de prendre les décisions qui vous conviendront le mieux ainsi qu'à votre famille.

Il ou elle ?

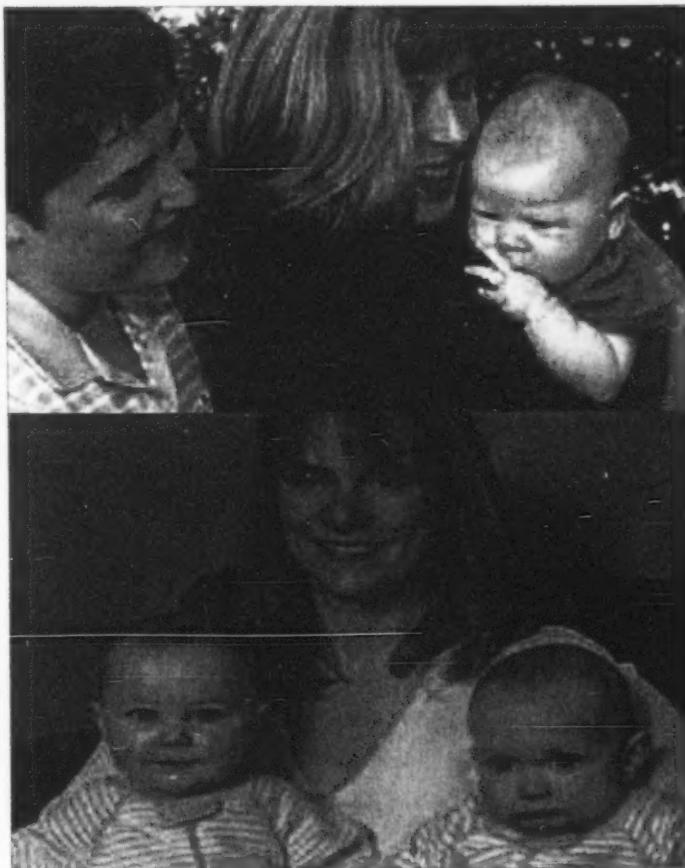
Nous utiliserons dans ce guide le terme « bébé ». Bien que ce mot soit du masculin, il s'applique aussi bien aux filles qu'aux garçons.



Infos complémentaires...

Le contenu des guides intitulés **Tendres soins** s'applique principalement aux bébés à terme en bonne santé.

Si votre bébé est prématuré ou a des besoins spéciaux, ces guides vous seront quand même utiles. Vous devriez toutefois chercher à vous informer à partir d'autres ressources.



À consulter

N'oubliez pas de consulter le guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles**. Ce guide contient de nombreuses informations qui continueront à vous être utile pendant que votre enfant grandit.

Table des matières

Apprenez à connaître votre bébé

Ce que vous dit votre bébé	2
Tempérament de votre bébé	4

Enseignez à votre bébé à alimenter

L'attachement	8
Le contact peau contre peau avec votre bébé	10

Croissance et développement

Étape par étape	14
Ce qu'un nouveau-né peut faire	16
Développer de nouvelles habiletés	18
Observez comment votre bébé se développe	20
Aidez votre bébé à se développer	22
Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?	24

Jouer

Jeux et activités	28
• Sur le ventre	28
• Massage	29
• Suivi	29
• Imitation	30
• Se relever	30
Jouets	31



Allaiter

Un bon départ	34
Créer des liens avec votre bébé	36
Allaiter pour réconforter votre bébé	37
Les bébés doivent souvent être allaités	38
Comment savoir que votre bébé est bien nourri	39
Prise de poids et croissance	40
Poussées de croissance	41
Il est trop tôt pour donner des aliments solides	42
Allaiter n'importe quand et n'importe où	44
Le soutien est important pendant l'allaitement	45

Pleurer

Pourquoi les bébés pleurent-ils?	48
Comment réconforter un bébé qui pleure	50
Pleurs et coliques	52
• Réconfort pour les parents	53
• Réconfort pendant les coliques	54
Si votre bébé continue à pleurer	56
Ne secouez jamais votre bébé	57

Dormir

Le sommeil chez les bébés	60
Cycle veille-sommeil de votre bébé	62
Aidez votre bébé à s'endormir	64
Aidez votre bébé à s'endormir par lui-même	67
Routine du coucher	68
Réduire les risques du SMSN	69
Dormir dans un endroit bien en sécurité	70
• Partager son lit	70

De tendres soins : voilà ce dont chaque bébé a besoin.
C'est aussi ce que chaque parent souhaite donner à son enfant.



Rester propre

Cordon ombilical	74
Couches	75
Érythème fessier (irritation des fesses)	76
Bain	77

Santé

Se laver les mains	80
Visite médicale	81
Vaccins	82
Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser	83
Quand faut-il aller chez le fournisseur de soins de santé?	84
Préoccupations communes	86
• Boutons	86
• Parties génitales et seins enflés, érections	86
• Calotte séborrhéique (croûte de lait)	86
• Tête plate	87
• Pipi et caca	87

Soins des dents	88
• Soins dentaires	88
• Poussée des dents	89
• Sucettes	89

La sécurité en voiture	92
La sécurité à la maison	94
Protégez votre bébé	96
• Chutes	96
• Excès de chaleur	96
• Animaux domestiques	96
• Brûlures	96
• Étouffements	97
• Noyade	97
Fumée secondaire	98

Soutien et Information

Services provinciaux	102
Autres ressources et services	103

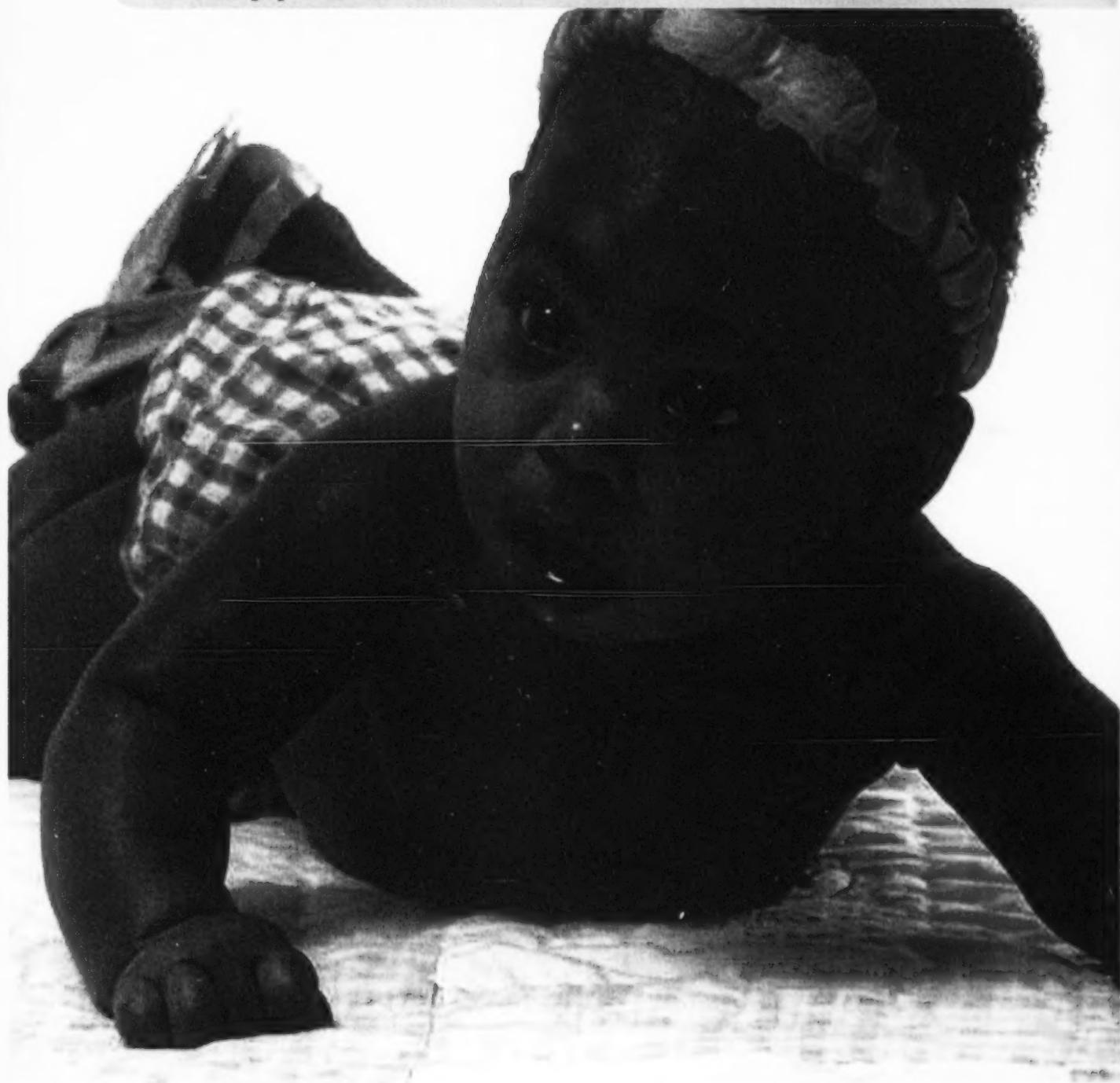
Merci!

Merci!	110
--------------	-----

Ce que vous dit votre bébé	2
Tempérament de votre bébé.....	4

Apprenez à connaître votre bébé

Apprenez à connaître votre bébé



J'étais heureuse quand j'ai ramené mon bébé à la maison, mais j'avais peur aussi. Je me demandais comment j'allais faire pour comprendre ce dont il avait besoin? Comment savoir ce que je devais faire?

Ce que vous dit votre bébé

Les bébés n'ont pas de désirs, seulement des besoins. Quand vous vous occupez de votre bébé, vous ne le gâtez pas, mais lui donnez ce dont il a besoin pour grandir et se sentir bien.

Votre bébé ne peut pas encore parler, mais il possède ses propres moyens pour vous faire comprendre ce dont il a besoin. Ces moyens ressemblent à des « signaux ».

Prétez attention à votre bébé; vous commencerez rapidement à comprendre ses signaux et ce qu'il vous dit.

Votre bébé vous dit « j'ai faim » en :

- tenant ses mains ou ses poings sur sa poitrine;
- suçant ses doigts ou son poing;
- se tournant vers vous la bouche ouverte;
- se léchant les lèvres;
- sortant sa langue de la bouche;
- faisant un bruit de succion;
- pleurant.

Votre bébé vous dit « je n'ai plus faim » en :

- détournant la tête;
- fermant la bouche;
- tombant endormi;
- relâchant ses mains et ses bras.



Votre bébé vous dit « je suis fatigué » ou « j'ai besoin d'une pause » en :

- détournant le regard;
- s'agitant;
- pleurant;
- hoquetant;
- faisant des grimaces – en plissant le front ou en fronçant les sourcils;
- ouvrant et en fermant les yeux;
- se courbant le dos;
- se gigotant;
- donnant des coups de pied;
- faisant un mouvement vers l'arrière.

Votre bébé vous dit « j'ai besoin de toi », « je me sens seul », « joue avec moi » en :

- se tournant vers vous;
- vous regardant avec des yeux grand ouverts et brillants;
- tendant les bras vers vous;
- faisant des bruits doux;
- levant la tête;
- souriant.

Votre bébé vous dit « je m'endors » en :

- devenant plus calme, moins actif;
- ouvrant et en fermant lentement les yeux;
- bâillant;
- suçant de plus en plus lentement.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Montre-moi que tu m'aimes. Ton visage souriant, ta voix douce et tes gestes tendres sont tous des preuves d'amour.

Apprenez à connaître votre bébé

Je pensais que tous les bébés étaient pareils, mais mon bébé NE RESSEMBLE PAS DU TOUT à celui de ma sœur. Le sien est calme et câlin, alors que le mien est bruyant et s'éloigne quand j'essaie de lui donner des câlins. Est-ce que mon bébé a un problème?

Tempérament de votre bébé

Chaque bébé a son propre tempérament. Certains bébés sont calmes, et d'autres bruyants. Certains bébés sont tranquilles, et d'autres difficiles. Certains bébés sont affectueux, et d'autres sont agités.

Ce sont ces différences qui font de chaque bébé une personne unique.

Le tempérament façonne la manière dont un bébé voit les choses et la manière dont le monde réagit par rapport à lui. Par exemple, la plupart d'entre nous ne peuvent s'empêcher de sourire quand ils voient un bébé sourire. Par contre, il est plus difficile de sourire à un bébé qui ne sourit pas.

La personnalité d'un bébé se développe grâce aux relations qu'il a avec ceux qui l'entourent. La façon dont vous vous comportez par rapport au tempérament de votre bébé aura des conséquences importantes sur la personne qu'il deviendra.

Des bébés qui ont le même tempérament peuvent développer des personnalités différentes. Cela dépend de la façon dont leurs parents et les personnes réagissent par rapport à eux.

Vous devez donc comprendre le tempérament de votre bébé et réagir de façon à ce qu'il puisse se sentir aimé et protégé. Votre bébé ne peut pas changer son tempérament; toutefois, vous pouvez changer ce que vous attendez de lui et la façon dont vous réagissez.

Dès que vous comprenez le tempérament de votre bébé, vous pouvez alors mieux vous y adapter. Par exemple, si votre bébé commence à pleurer quand trop de personnes qu'il ne connaît pas lui donnent de l'attention, vous pouvez faire en sorte que les visites

ne durent pas longtemps. S'il commence à trop s'agiter, vous pouvez également l'emmener dans une pièce plus tranquille pour le calmer.

Savoir comment réagir au tempérament de votre bébé est une question d'habitude, et cela peut donc prendre du temps. Il se peut que vous ayez besoin de beaucoup de temps pour comprendre ce dont votre bébé a besoin pour être heureux et se sentir en sécurité. Tous les parents apprennent en essayant différentes choses jusqu'à ce qu'ils trouvent quelque chose qui fonctionne. C'est en essayant que l'on trouve.

Grâce à la façon dont vous vous comportez avec votre bébé, vous développez des liens d'amour et de confiance. Dès que vous acceptez le tempérament de votre bébé et réagissez avec amour et tendresse, votre bébé apprend à être bien dans sa peau. Et vous aussi vous vous sentez bien.



Infos complémentaires...

Les gens demandent souvent aux parents s'ils ont un « bébé bien sage ». Cela signifie : « Est-ce que ton bébé dort bien et ne pleure pas beaucoup ? » Si leur bébé n'est pas comme ça, certains parents peuvent alors s'inquiéter.

Il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » bébés. Le tempérament d'un bébé est un mélange de caractéristiques que les parents acceptent facilement ou ont plus de mal à supporter.

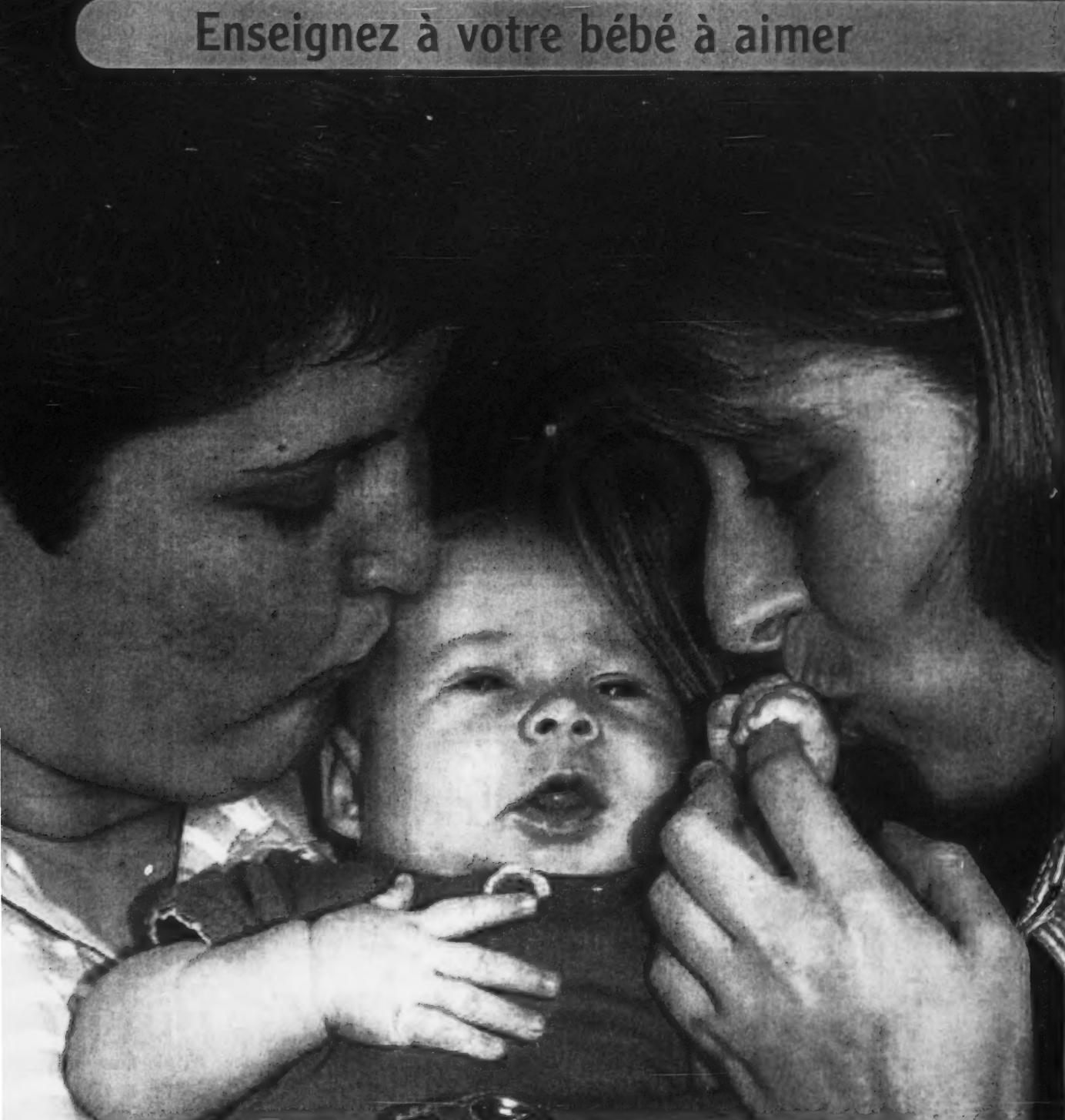
En tant que parent, vous devez comprendre le tempérament de votre enfant et l'aimez comme il est.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Tu es tout pour moi. Je me vois dans tes yeux. J'ai besoin de savoir que tu m'aimes comme je suis.

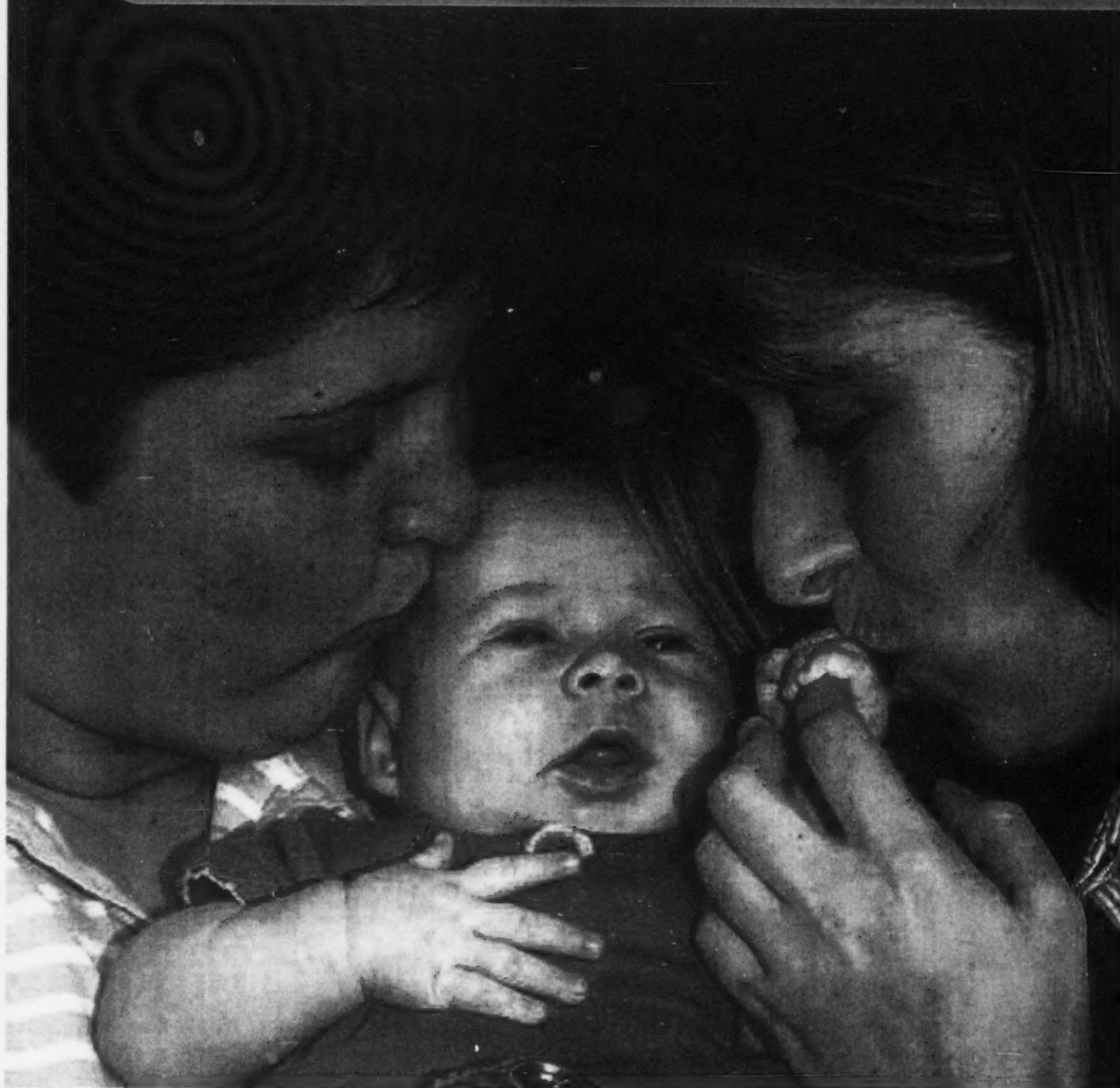
L'attachement	8
Le contact peau contre peau avec votre bébé	10

Enseignez à votre bébé à aimer



L'attachement	8
Le contact peau contre peau avec votre bébé.....	10

Enseignez à votre bébé à aimer



J'ai entendu dire que le mot « attachement » est très important pour un bébé. De quoi s'agit-il exactement, et que dois-je faire ?

L'attachement

Le mot « attachement » signifie les liens d'amour et de confiance qui se créent entre un parent et son enfant.

Ce lien se développe quand vous prêtez attention à votre bébé et que vous répondez à ses besoins.

Votre bébé dépend de vous pour tout. Il a besoin de savoir qu'il peut vous faire confiance chaque fois qu'il a besoin de vous.

Quand vous apportez amour et tendresse à votre bébé, vous ne le gâtez pas; vous lui faites savoir :

- qu'il peut vous faire confiance et compter sur vous;
- qu'il est important pour vous;
- qu'il compte dans votre vie;
- qu'il se trouve dans un endroit sûr et confortable.

Vous enseignez à votre bébé ce que c'est que d'être aimé. Vous développez entre lui et vous un attachement.



La façon dont votre bébé pensera, se sentira et agira le reste de sa vie dépend de ce lien. Si ce lien est fort, votre bébé pourra alors aimer, apprendre et se développer. Il pourra être en bonne santé et heureux. Il pourra également vous donner, ainsi qu'aux autres, l'amour que vous lui aurez donné. La relation saine que vous avez avec votre bébé lui permettra de développer des relations saines pendant toute sa vie.

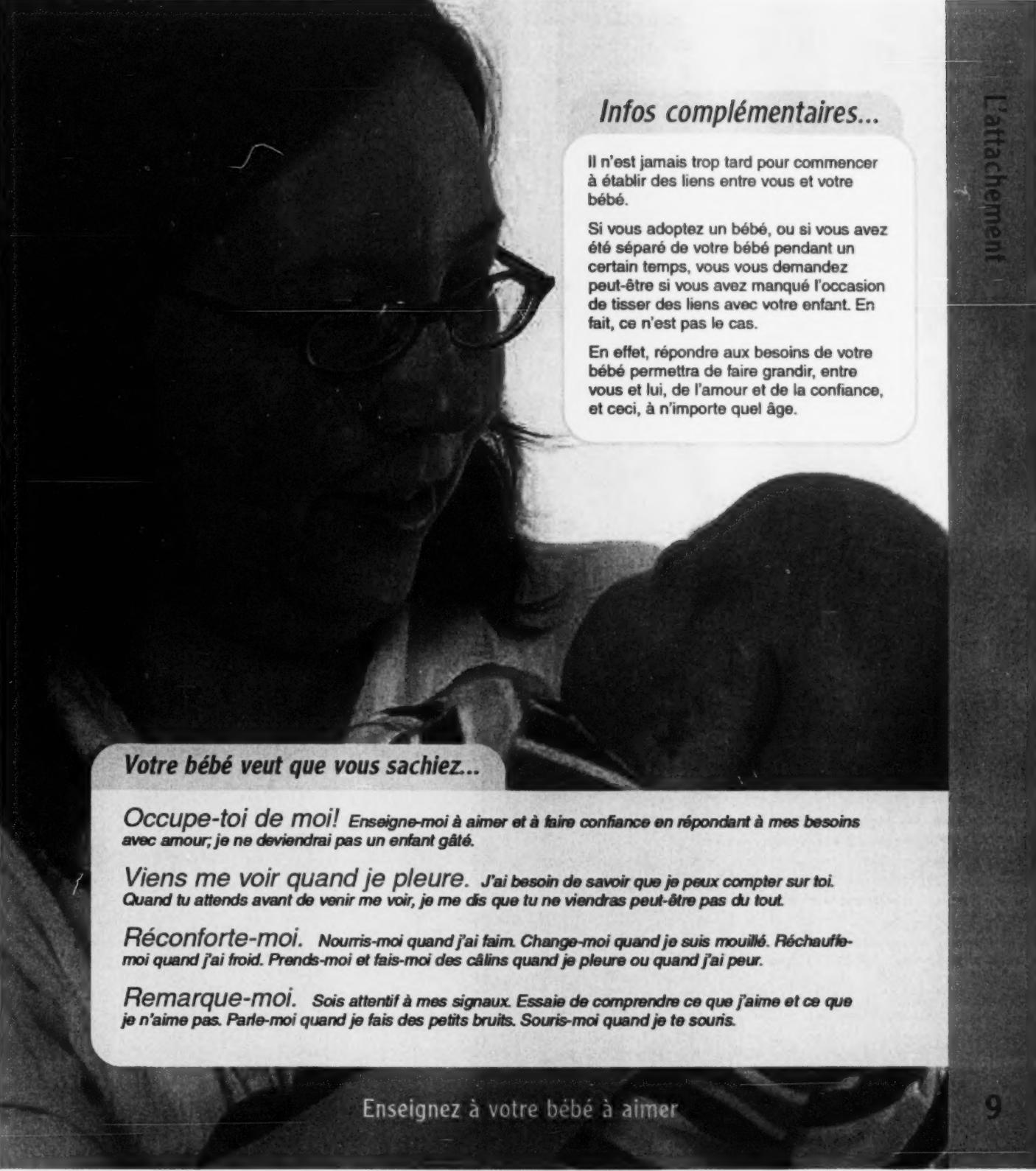
L'attachement entre un bébé et ses parents ne se produit pas soudainement; il s'agit en effet d'un lien qui se développe petit à petit. À mesure que votre bébé grandira, les liens d'amour et de confiance entre vous et lui grandiront aussi. Cet attachement ne cessera jamais de grandir et durera toute la vie.

Infos complémentaires...

Il se peut que ce soit difficile pour vous de donner à votre bébé l'amour et l'attention dont il a besoin. Il peut y avoir de nombreuses raisons à cela; par exemple, vous avez peut-être connu vous-même une enfance difficile.

Vous devez donc vous occuper de ce que vous ressentez pour pouvoir développer avec votre bébé des liens d'amour.

Si cela vous inquiète, parlez-en à un professionnel ou adressez-vous à un centre de ressources pour les familles. Ces personnes pourront vous aider à obtenir le soutien dont vous avez besoin. (Coordonnées, page 104)



Votre bébé veut que vous sachiez...

Occupe-toi de moi! Enseigne-moi à aimer et à faire confiance en répondant à mes besoins avec amour, je ne deviendrai pas un enfant gâté.

Viens me voir quand je pleure. J'ai besoin de savoir que je peux compter sur toi. Quand tu attends avant de venir me voir, je me dis que tu ne viendras peut-être pas du tout.

Réconforte-moi. Nourris-moi quand j'ai faim. Change-moi quand je suis mouillé. Réchauffe-moi quand j'ai froid. Prends-moi et fais-moi des câlins quand je pleure ou quand j'ai peur.

Remarque-moi. Sois attentif à mes signaux. Essaie de comprendre ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Parle-moi quand je fais des petits bruits. Souris-moi quand je te souris.

Enseignez à votre bébé à aimer

Le contact peau contre peau avec votre bébé



Les nouveau-nés adorent le contact peau contre peau.

Se serrer contre la poitrine de sa mère immédiatement après la naissance permet à un bébé de commencer à s'habituer au monde extérieur. Cela permet également de réguler son rythme cardiaque, sa pression artérielle, sa respiration, ainsi que la température de son corps. Les bébés qui ont un contact peau contre peau avec leur mère pleurent moins. Ce contact leur permet de plus de se sentir en sécurité, d'être au chaud et de rester calme.

Serrer votre bébé contre vous dans les semaines qui suivent la naissance vous permet de vous sentir plus proche de lui. Cela permet également à votre bébé de reconnaître votre odeur et votre contact. Vous créez ainsi des liens d'amour et un attachement qui dureront toute la vie.

Infos complémentaires...

Pour établir un contact peau contre peau, mettez le ventre nu de votre bébé contre votre poitrine, et recouvrez-le avec une couverture.

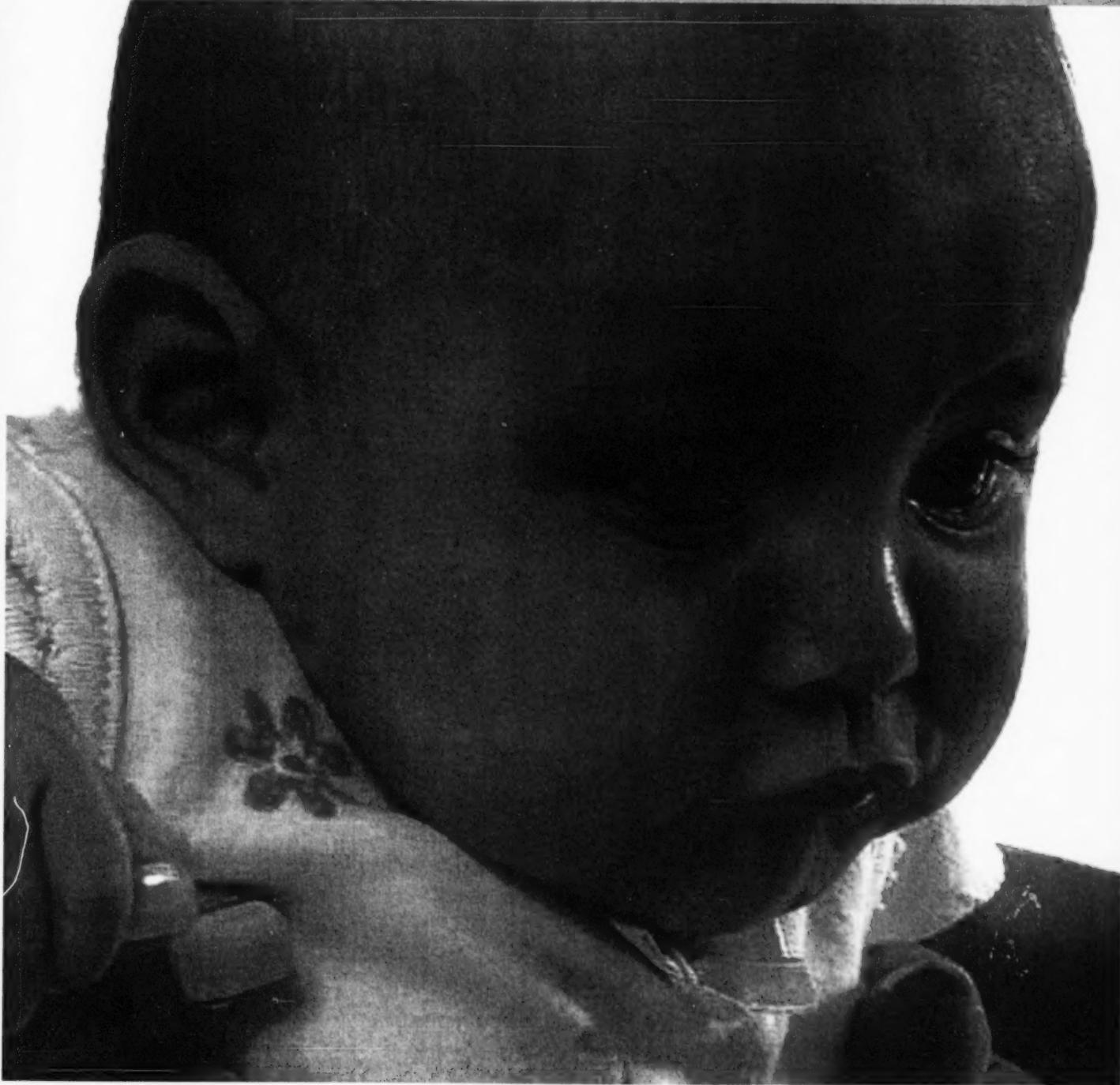
Les pères et les conjoints peuvent également faire la même chose.

Le contact peau contre peau avec votre bébé

Enseignez à votre bébé à aimer

Étape par étape.....	14
Ce qu'un nouveau-né peut faire.....	16
Développer de nouvelles habiletés	18
Observez comment votre bébé se développe	20
Aidez votre bébé à se développer	22
Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?	24

Croissance et développement



Mon bébé est tellement petit! Il a l'air sans défense. De quoi est-il capable? Peut-il me voir? Peut-il m'entendre?

Étape par étape

Dès l'instant où votre bébé vient au monde, il commence à faire les deux choses suivantes :

- Il grandit : Il prend des forces, son corps s'allonge et il prend du poids.
- Il se développe : Il apprend de nouvelles choses et il est capable de faire des nouvelles choses.

Les bébés grandissent et se développent de façon graduelle. À mesure qu'ils grandissent et prennent des forces, ils développent de nouvelles habiletés.

Chaque bébé grandit et se développe à son propre rythme. Votre bébé a besoin de vous pour grandir et devenir une personne heureuse et en bonne santé.

Quand vous nourrissez votre bébé et prenez soin de lui, vous l'aidez à grandir.

Quand vous prenez attention à votre bébé et jouez avec lui, vous l'aidez à se développer. Vous lui enseignez des choses sur lui-même et sur son univers.

À consulter

Dans *Tendres soins*, nous utilisons l'expression « fournisseur de soins de santé » pour désigner les professionnels qui assurent aux parents et aux familles des services de soins de santé primaires.

Les services de santé publique et beaucoup d'autres ressources communautaires et professionnelles sont également à votre disposition pour des conseils et du soutien.

Vous trouverez plus d'information dans la section « *Bienvenue* » du livre *Tendres soins : Parents et familles*.



Infos complémentaires...

Si votre bébé est prématuré ou a des problèmes de santé, il se développera différemment des autres bébés et à des périodes différentes. Demandez à un fournisseur de soins de santé ce qui est normal pour votre bébé.

Ce qu'un nouveau-né peut faire

Dès sa naissance, un bébé possède des habiletés qui vont lui permettre d'apprendre et de grandir.

Votre nouveau-né peut :

Voir

- Les nouveau-nés peuvent distinguer la lumière de l'obscurité, voir les formes de couleur blanche et noire, ainsi que les couleurs vives.
- Ils peuvent voir les choses clairement quand ils se trouvent à une distance de 18 à 25 cm (7 à 10 pouces).
- Ils clignent des yeux quand la lumière est vive.
- Ils regardent les visages fixement.

Entendre

- Les nouveau-nés entendent très bien.
- Ils se tournent vers les bruits et les voix.
- Les bruits doux les calment.
- Les bruits forts et soudains les font sursauter.



Bouger

- Les nouveau-nés bougent leurs bras et leurs jambes.
- Ils serrent les doigts des personnes.
- Ils tournent la tête.
- Ils lèvent la tête pendant quelques secondes quand ils sont allongés sur le ventre.



Produire des sons

- Les nouveau-nés pleurent.
- Ils produisent de petits sons.



Infos complémentaires...

L'ouïe de votre bébé devrait être testée à l'hôpital, après sa naissance.

Si, pour quelque raison que ce soit, cela n'a pas été fait, contactez le bureau des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 103)

Infos complémentaires...

Les bébés peuvent aussi RESSENTIR des choses. Il est donc important de les tenir tout près de soi. Les bébés adorent le contact peau contre peau et entendre votre cœur battre. Cela leur permet non seulement de se sentir bien, mais également de grandir et de se développer.

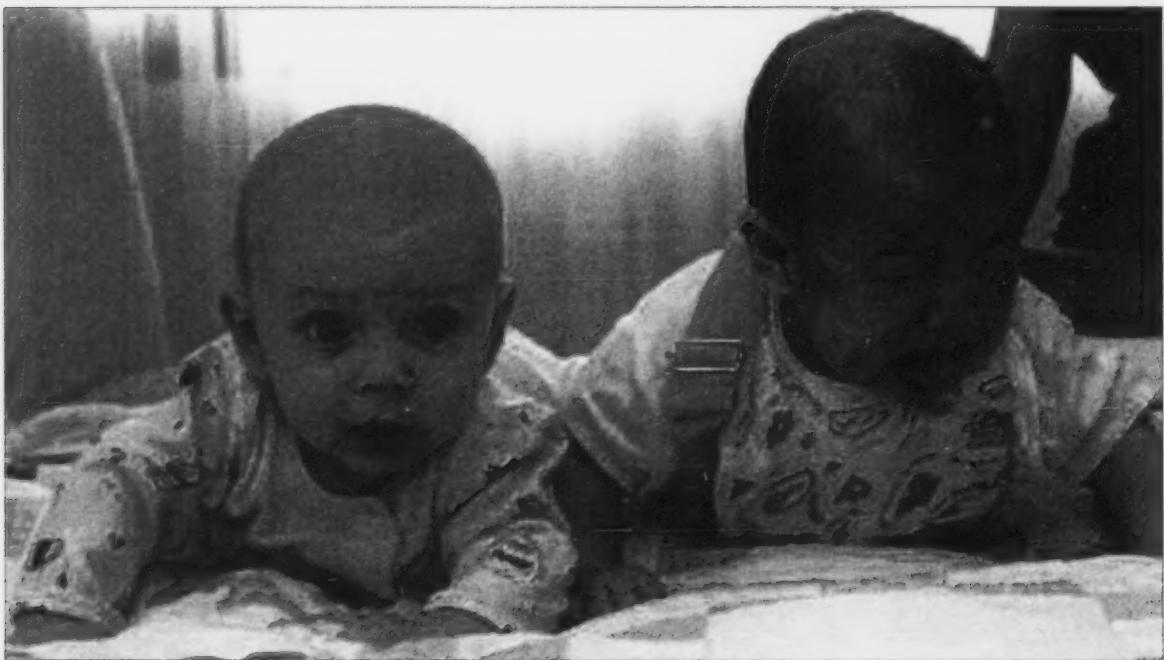
Développer de nouvelles habiletés

Chaque bébé se développe à son propre rythme, de sa propre façon, et graduellement.

Chaque jour, votre bébé apprend de nouvelles choses et développe de nouvelles habiletés. Il développe sa propre personnalité et devient peu à peu une personne unique.

Votre bébé développera peu à peu de nouvelles habiletés. Cela ne se produira pas en une seule fois, et il aura besoin de temps pour apprendre.

En fin de compte, la plupart des bébés se développent très bien.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Rendu à ma sixième semaine, j'aurai appris à te sourire. Quand je te souris, souris-moi. Ton sourire me dit : « Je t'aime! »

Développer de nouvelles habiletés

Observez comment votre bébé se développe

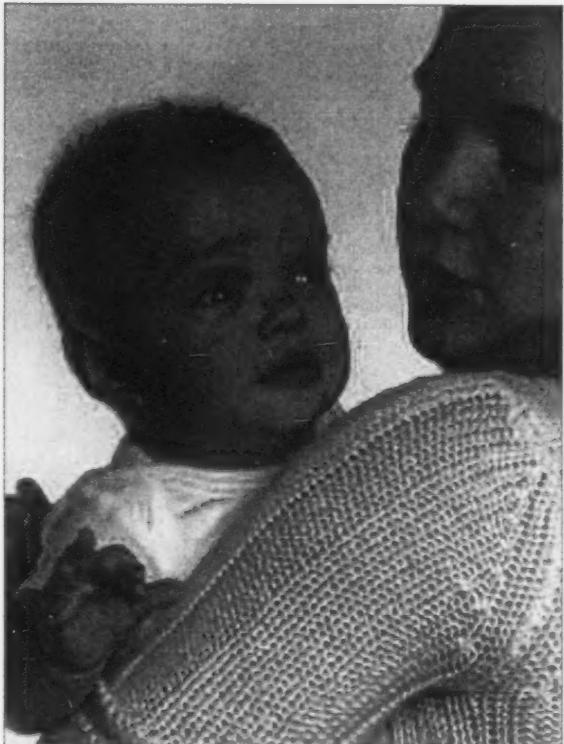
À 1 mois, est-ce que votre bébé...

- Vous regarde?
- Lève la tête pendant quelques secondes quand il est allongé sur le ventre?
- Remarque les bruits? Sursaute quand il y a des bruits forts?
- Cligne des yeux quand la lumière est vive?



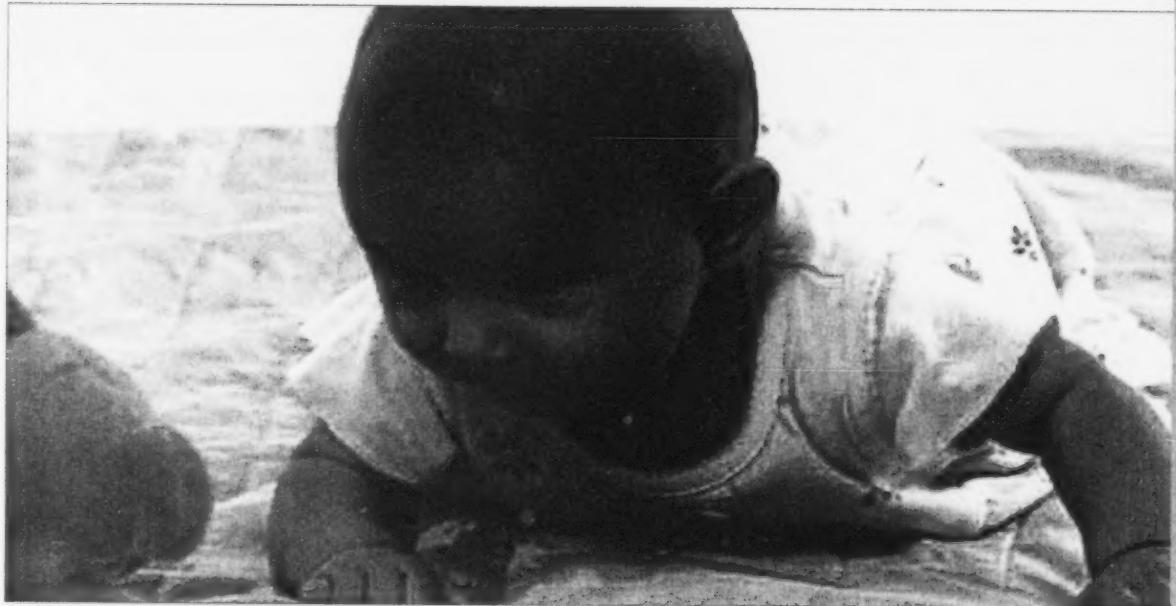
À 3 mois, est-ce que votre bébé...

- Connaît votre visage?
- Sourit quand vous lui souriez?
- Suit les objets des yeux?
- Tient sa tête droite?
- Gazouille, rit et pousse des cris?
- Ouvre et ferme les mains?
- Serre votre doigt?
- Donne des coups de pied?



À 6 mois, est-ce que votre bébé...

- Aime regarder les visages plus que tout autre chose?
- Sourit quand il entend votre voix? Quand il voit quelqu'un qu'il connaît? Quand il est heureux? Quand il veut jouer avec vous? Quand il se voit dans le miroir?
- Produit des sons musicaux et reproduit certains sons?
- Tourne la tête pour voir d'où vient un son?
- Produit des sons quand il joue seul?
- Adore la musique, le rythme, les voix ainsi que les jouets qui font du bruit?
- Reconnaît les voix qu'il entend souvent? Vous cherche quand il entend votre voix? Remarque les voix qu'il ne connaît pas?
- Aime les jeux comme « faire coucou »?
- Essaie de se relever à l'aide de ses bras quand il est allongé sur le ventre?
- Essaie de se mettre en position assise quand vous lui tenez les mains?
- Se retourne sur le ventre ou sur le dos?
- Essaie de s'appuyer avec ses jambes quand vous le tenez?
- Met ses mains ou certains objets dans sa bouche?
- Essaie de prendre les choses avec une ou deux mains?
- Prend des petits jouets dans ses mains et les secoue?
- Passe les choses d'une main à l'autre?

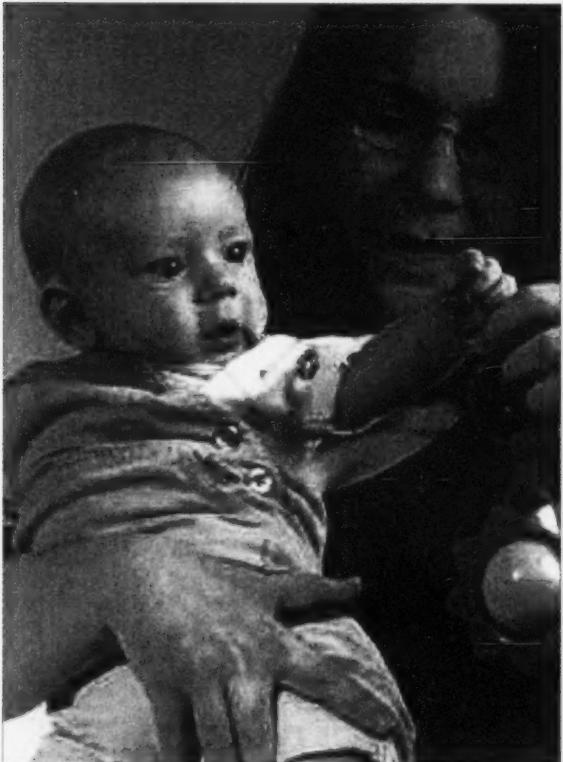


Aidez votre bébé à se développer

Vous permettez à votre bébé de se développer quand vous lui parlez, lui faites de la lecture, lui chantez une chanson, jouez avec lui et lui répondez.

Pour que les muscles de votre bébé se développent :

- Tenez des jouets dans votre main pour que votre bébé essaie de les attraper.
- Donnez-lui des objets qu'il peut prendre et explorer.
- Faites en sorte que votre bébé soit souvent sur le ventre (reportez-vous à la page 28 pour savoir de quoi il s'agit).



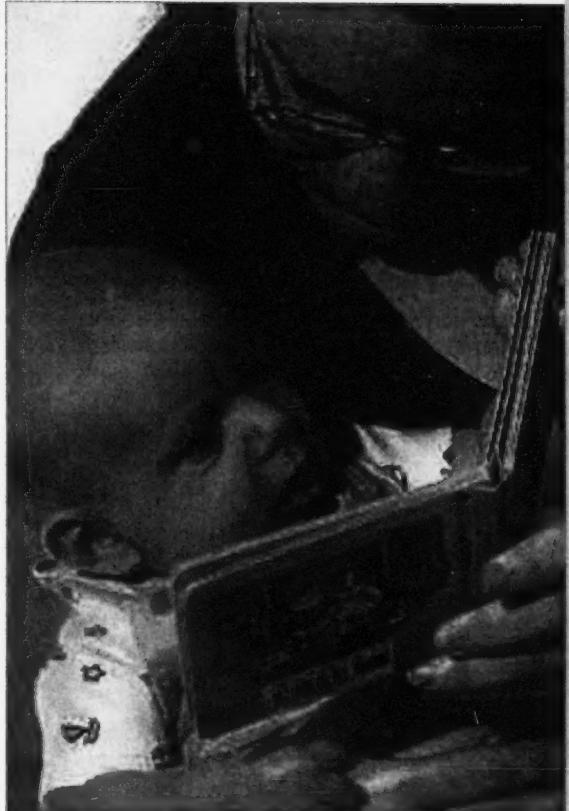
Pour que votre bébé puisse développer ses aptitudes sociales :

- Répondez à votre bébé. Souriez-lui quand il vous sourit. Allez le voir quand il pleure. Montrez-lui qu'il peut compter sur vous.
- Faites des grimaces pour qu'il puisse les reproduire. Tirez la langue. Faites gonfler vos joues. Froncez le nez. Laissez votre bébé vous imiter.
- Respectez les sentiments de votre bébé. Certains bébés s'habituent rapidement aux personnes qu'ils ne connaissent pas, alors que d'autres ont besoin de plus de temps. Laissez votre bébé s'habituer aux gens à son propre rythme.
- Exposez votre bébé à de nouvelles choses : emmenez-le se promener; parlez-lui de ce qu'il voit.



Pour que l'ouïe et la parole se développent :

- Faites en sorte que votre bébé puisse fréquemment écouter des choses. Chantez-lui des chansons. Parlez-lui. Par exemple, dites-lui ce que vous faites quand vous travaillez. Dites-lui ce que vous faites quand vous l'habillez, le lavez, et changez ses couches. Donnez-lui un hochet pour qu'il fasse du bruit. Jouez de la musique. Quand vous vous promenez avec lui, décrivez ce que vous voyez.
- Reproduisez les sons que fait votre bébé. Faites des sons pour qu'il les imiter.
- Jouez à des jeux qui comportent des chansons et des mots, comme « faire coucou », « un, deux, trois, main droite » ou « elles font, font, font, les petites marionnettes ».
- Lisez à votre bébé.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Souris-moi! *J'adore regarder les visages. Tiens-moi près de toi pour que je puisse voir ton sourire. Donne-moi des choses de couleurs vives, des objets de forme différente et des choses qui brillent.*

Parle-moi! *J'aime les voix et les bruits doux. Fais-moi de la lecture. J'aime la musique. J'aime t'entendre chanter et fredonner. J'aime écouter des sons qui calment comme la laveuse, le lave-vaisselle, l'aspirateur ou la hotte de la cuisinière. Les bruits forts et soudains peuvent me faire peur.*

Fais-moi des câlins! *J'ai besoin de me faire serrer et que l'on me touche avec tendresse. Quand tu me touches, je sais que tu m'aimes. Je me sens le bienvenu dans ce monde. Je ne me fatigue jamais de tes câlins et de ton contact peau contre peau.*

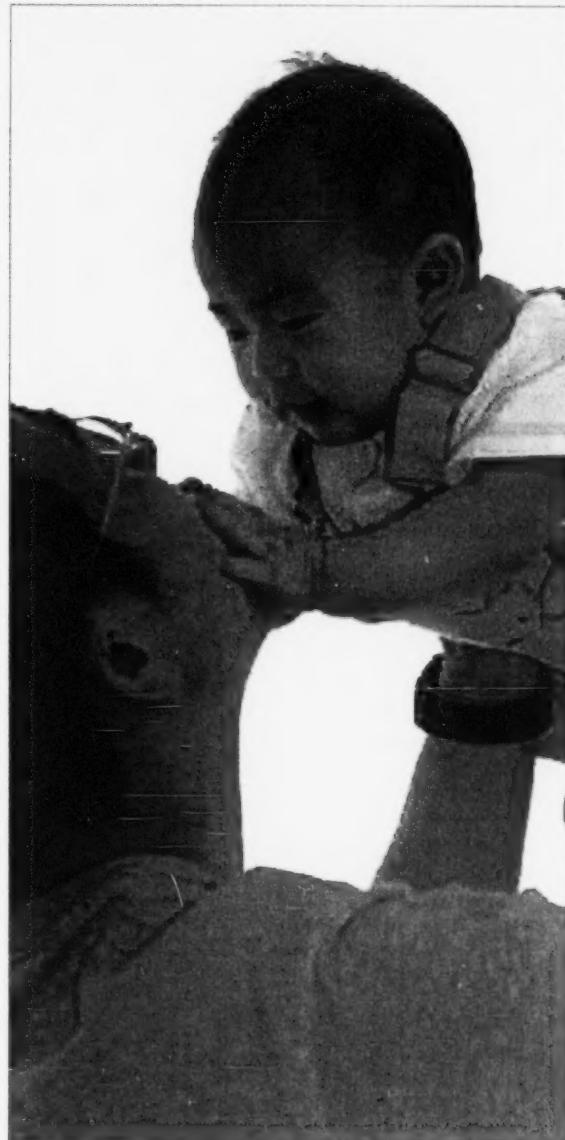
Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?

Rendus à 6 mois, la plupart des bébés ont développé un ensemble d'habiletés de base. Vous devriez poser des questions à un fournisseur de soins de santé si votre bébé :

- ne se retourne pas;
- n'essaie pas de s'appuyer sur ses jambes quand vous posez ses pieds sur une surface dure;
- n'a pas commencé à babiller;
- n'a pas commencé à sourire;
- ne tourne pas la tête pour voir d'où vient un son;
- n'arrive pas à s'asseoir, même avec de l'aide;
- ne rit pas et ne pousse pas de petits cris aigus;
- a l'air très raide, comme si ses muscles sont tendus;
- a l'air très mou, comme une poupée de chiffon;
- forme toujours un poing avec ses mains et n'agrippe pas d'objets;
- louche la plupart du temps.

Infos complémentaires...

Si votre bébé est prématuré, n'oubliez pas qu'il développera peut-être ses habiletés à des âges différents. Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé pour savoir ce qui est normal pour votre bébé.



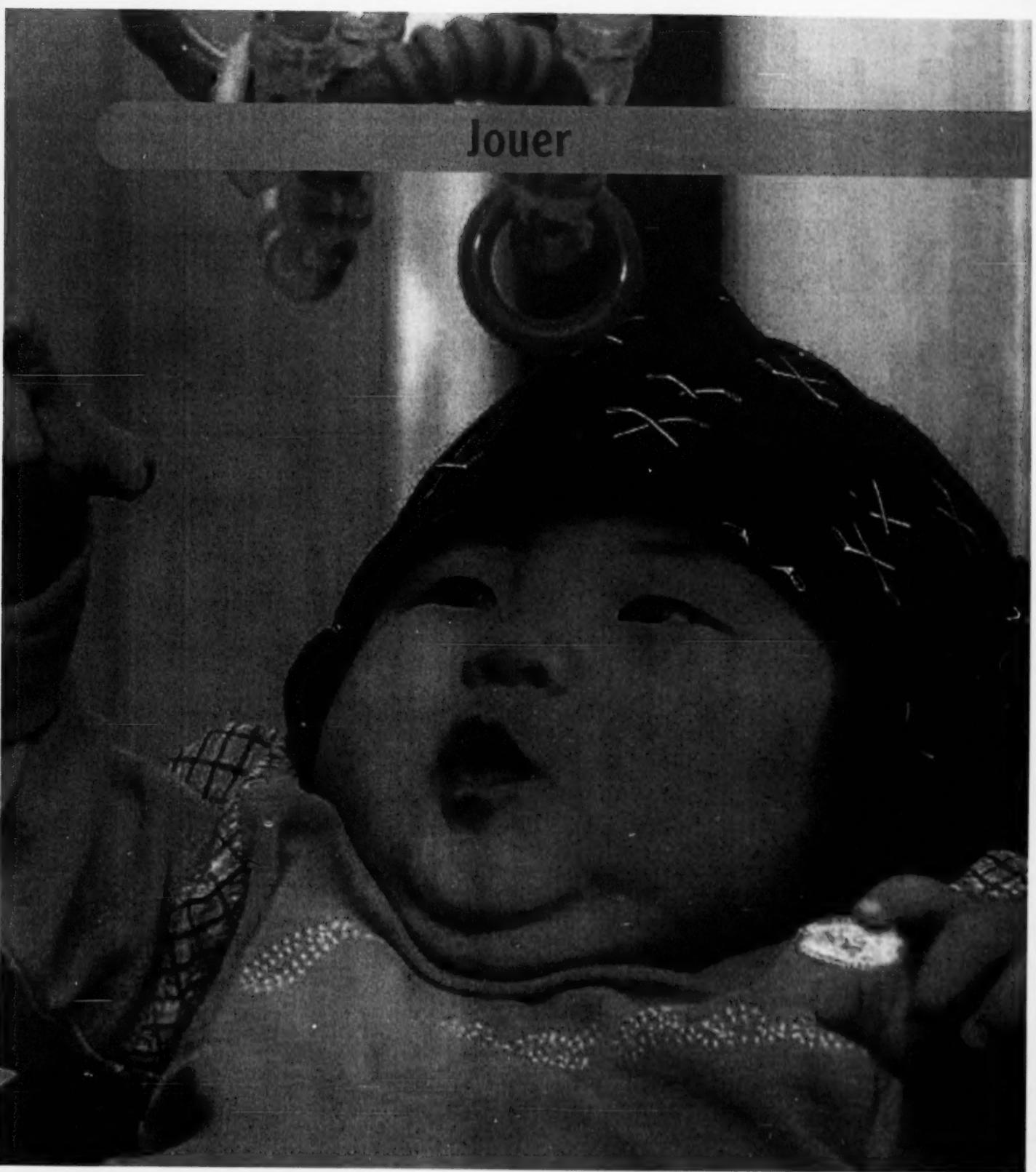


Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?

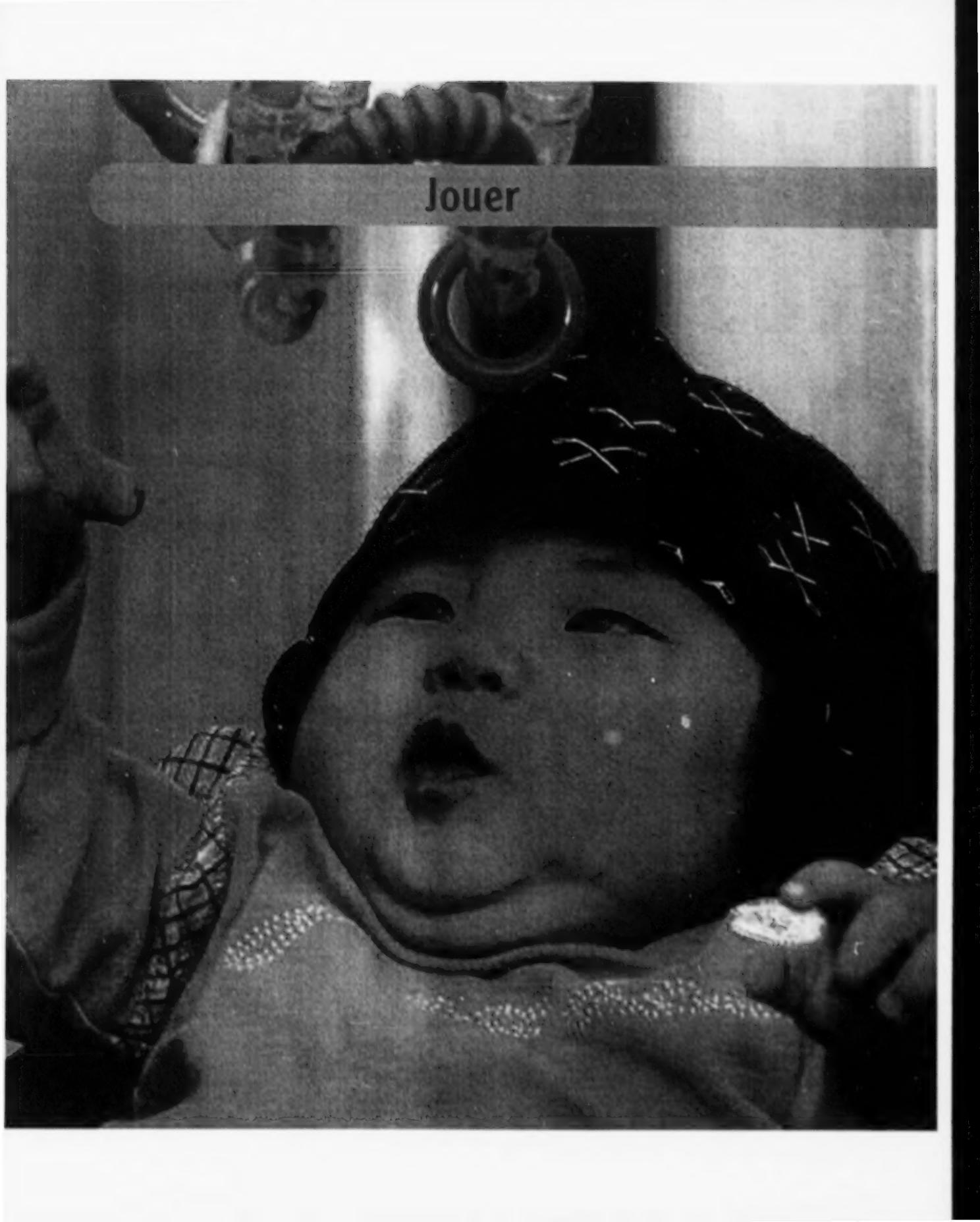
Croissance et développement

Jeux et activités	28
• Sur le ventre	28
• Massage	29
• Suivi	29
• Imitation	30
• Se relever	30
Jouets	31

Jouer



Jeux et activités	28
• Sur le ventre	28
• Massage	29
• Suivi	29
• Imitation	30
• Se relever	30
Jouets	31



Jouer

Je sais que jouer est important pour les bébés, mais mon bébé est si petit! Que puis-je faire pour l'amuser qui ne comporte aucun danger?

Jeux et activités

C'est en jouant que votre bébé apprend. Cela lui permet de développer les habiletés dont il a besoin pour grandir et apprendre.

Quand vous jouez avec votre bébé, vous lui montrez que vous l'aimez et qu'il est important pour vous. Et c'est amusant pour tout le monde.

Sur le ventre – Pour développer des muscles forts

Mettre un bébé sur le ventre le change d'être sur le dos. Cela lui permet d'apprendre à relever la tête et à pousser sur ses mains et ses bras.

- Allongez-vous sur le dos.
- Posez votre bébé sur vous, poitrine contre poitrine.
- Jouez avec lui. Parlez-lui pour qu'il relève la tête et vous regarde.

OU

- Mettez une couverture par terre, puis posez votre bébé dessus, sur son ventre.
- Allongez-vous sur le ventre, en face de lui.
- Parlez-lui et jouez avec lui.
- Montrez-lui des jouets pour qu'il relève la tête et les regarde. Placez un miroir incassable de façon à ce que votre bébé puisse s'y voir quand il regarde par terre.
- Jouez de la musique pour qu'il cherche d'où elle vient.



À consulter

Mettre un bébé sur le ventre permet d'éviter que sa tête devienne plate. Pour en savoir plus à ce sujet, allez à la page 87.

Massage – Pour que votre bébé apprenne à connaître son corps

Quand vous faites un massage à votre bébé, chantez-lui une chanson. Parlez-lui. Nommez chaque partie de son corps.

- Allongez votre bébé sur le dos.
- Asseyez-vous ou mettez-vous à genoux.
- Caressez chacun de ses bras, de haut en bas, jusqu'au bout des doigts. Faites cela plusieurs fois.

- Caressez chacune de ses jambes de haut en bas, jusqu'au bout des orteils. Faites cela plusieurs fois.
- Caressez son visage, de haut en bas. Commencez en haut du front, caressez autour des joues, puis sous le menton.
- Frottez ses mains et ses pieds entre vos mains.



Suivi – Pour permettre à votre bébé de suivre des objets du regard

- Allongez votre bébé sur le dos.
- Dites son nom jusqu'à ce qu'il vous regarde.
- Tenez quelque chose de blanc et noir à environ 20 cm (8 pouces) de son visage.
- Bougez cet objet lentement de gauche à droite et de droite à gauche. Allez lentement pour que les yeux de votre bébé aient le temps de suivre le mouvement.
- Laissez votre bébé se reposer un instant. Souriez-lui et parlez-lui.
- Répétez le jeu plusieurs fois.



Imitation – Pour que votre bébé apprenne en vous imitant

- Allongez votre bébé sur le dos.
- Dites son nom jusqu'à ce qu'il vous regarde.
- Approchez votre visage du sien, à environ 25 cm (10 pouces).
- Tirez la langue, lentement. Attendez quelques secondes, puis recommencez.
- Attendez que votre bébé vous imite.



Se relever – Pour que votre bébé puisse utiliser ses muscles

Faites cette activité quand votre bébé est en mesure de relever la tête.

- Allongez votre bébé sur le dos.
- Tenez ses deux mains.
- Relevez-le lentement jusqu'à ce qu'il soit assis.
- Parlez-lui pendant que vous le relevez. Dites des choses comme : « Allez, on se relève! » Refaites le même mouvement plusieurs fois.
- Après un certain temps, vous remarquerez que votre bébé essaie de se relever par lui-même et que vous avez de moins en moins besoin de le faire vous-même.

Jouets

Les bébés n'ont pas besoin de jouets qui sont chers; ils ont besoin de :

- regarder des choses : photos en couleurs, mobiles et livres
- tenir et de mordre des choses : jouets pour faire les dents, débarbouillettes propres et mouillées
- faire du bruit : jouets musicaux, hochets
- jouets doux : pour toucher différentes textures

Pour un bébé, le parent est le meilleur jouet au monde.

Il regarde votre visage et votre sourire.

Il écoute votre voix.

Il serre et tient vos doigts.

Il se sent en sécurité dans vos bras et dans la chaleur de votre corps pendant qu'il découvre le monde qui l'entoure.

Pour votre bébé, vous êtes donc le jouet le plus intéressant.



Votre bébé veut que vous sachiez...

C'est quand je suis calme et réveillé qu'il faut me lire quelque chose ou jouer avec moi.

Quand je suis fatigué de jouer, je détourne le regard ou je tourne la tête.

Quand je suis très fatigué, je pleure.

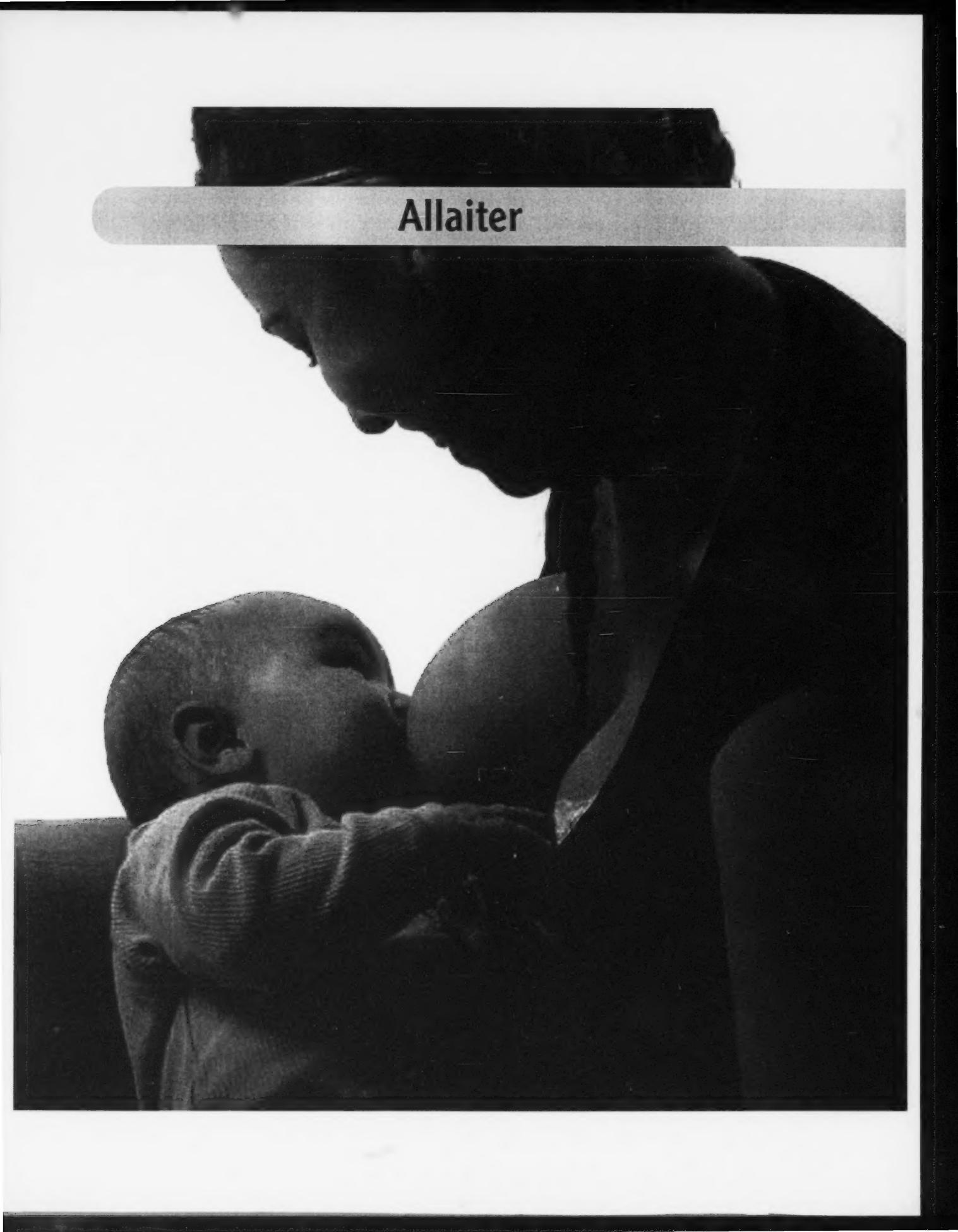
Un bon départ	34
Créer des liens avec votre bébé	36
Allaiter pour réconforter votre bébé.....	37
Les bébés doivent souvent être allaités.....	38
Comment savoir que votre bébé est bien nourri.....	39
Prise de poids et croissance.....	40
Poussées de croissance.....	41
Il est trop tôt pour donner des aliments solides.....	42
Allaiter n'importe quand et n'importe où.....	44
Le soutien est important pendant l'allaitement	45

Si vous décidez de donner à votre bébé de la préparation pour nourrisson, parlez-en d'abord à votre fournisseur de soins de santé; parlez-lui également de la santé de votre bébé. Pour vous renseigner sur l'alimentation de votre bébé avec de la préparation pour nourrisson, veuillez vous procurer le livret intitulé **Comment nourrir votre bébé avec des préparations commerciales pour nourrissons.**

Vous pouvez vous en procurer un exemplaire au bureau des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 103)

Pour en savoir plus sur l'allaitement, veuillez vous procurer le livret intitulé **L'essentiel sur l'allaitement.**

Vous pouvez vous en procurer un exemplaire au bureau des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 103)



Allaiter

L'allaitement s'est révélé être l'expérience la plus enrichissante, à la fois pour moi et pour ma famille. Je n'étais pas sûre au début, mais je suis contente d'avoir allaité.

Un bon départ

Allaiter votre bébé, c'est lui donner le meilleur départ possible dans la vie. En effet, pour un nourrisson, il s'agit de la meilleure nourriture.

Le lait maternel est la seule nourriture dont les bébés ont besoin jusqu'à l'âge de 6 mois. Si vous donnez à votre bébé un autre type de nourriture, dont de la préparation commerciale pour nourrisson, vous

produirez moins de lait. Cela signifie que votre bébé sera moins allaité et qu'il ne pourra pas pleinement profiter des avantages que l'allaitement offre.

L'allaitement offre de nombreux avantages, que ce soit pour les bébés, les mères, les familles et la communauté en général.

L'allaitement comporte des avantages pour les bébés

- Le lait maternel est la nourriture parfaite pour les bébés.
- Le lait maternel protège les bébés contre les infections d'oreille, les allergies, la diarrhée, les vomissements et l'anémie (manque en fer).
- Le lait maternel favorise le développement du cerveau puisqu'il est parfaitement équilibré.
- Grâce au lait maternel, les risques d'avoir la leucémie, le diabète de type 1 et 2, des infections respiratoires, ainsi que d'être victime du SMSN (syndrome de la mort subite du nourrisson) sont plus faibles.
- Étant donné que le lait maternel est toujours propre, les risques d'entrer en contact avec des germes dangereux sont plus faibles.
- Étant donné qu'allaiter ne demande aucune préparation, les bébés peuvent être nourris dès l'instant où ils ont faim.
- Étant donné que le lait maternel est toujours à la bonne température, les risques de brûlure chez le bébé sont plus faibles.



Infos complémentaires...

Les bébés qui sont allaités doivent prendre des gouttes de vitamine D.

Contactez le bureau des Services de la santé publique de votre région pour en savoir plus à ce sujet. (Coordonnées, page 103)

Allaiter comporte des avantages pour la mère

- Allaiter permet à l'utérus de reprendre plus rapidement la forme qu'il avait avant la grossesse.
- En allaitant, vous utilisez les graisses que vous avez emmagasinées pendant la grossesse.
- Allaiter permet de produire une hormone qui vous permet de vous sentir bien.
- Grâce à l'allaitement, les risques d'avoir un cancer du sein ou des ovaires, ou de faire de l'ostéoporose, sont plus faibles.
- Le lait maternel ne demande aucune préparation. Vous n'avez pas à acheter de préparation, à le mesurer et à le préparer. Vous n'avez pas non plus à réchauffer une bouteille pendant la nuit. Vous pouvez nourrir votre bébé sans attendre.



Allaiter comporte des avantages pour la famille et la communauté

- Allaiter permet d'économiser puisque vous n'avez pas besoin d'acheter de la préparation pour nourrisson, des biberons et tout le matériel nécessaire. Le lait maternel ne nécessite aucune préparation. Vous n'avez pas non plus besoin d'électricité et d'eau chaude.
- Allaiter permet de protéger l'environnement puisqu'il n'y a pas d'emballage et que sa production est naturelle.
- Allaiter permet de réduire les coûts relatifs aux soins de santé. Les bébés qui sont allaités tombent malades moins souvent; les visites chez le médecin et à l'hôpital sont donc moins fréquentes.
- Allaiter permet de réduire le nombre de jours de congé maladie que les familles doivent prendre pour s'occuper de leurs enfants malades.

Infos complémentaires...

Vous et votre bébé serez en meilleure santé si vous ne fumez et buvez pas, ou encore si vous ne prenez pas de drogues pendant que vous allaitez.

Toutefois, même si vous fumez, l'allaitement reste la meilleure façon de nourrir votre bébé.

Vous pouvez vous informer sur les conséquences du tabac, de l'alcool et des drogues sur l'allaitement dans le guide intitulé *L'essentiel sur l'allaitement*. Vous pouvez obtenir un exemplaire de ce guide dans le bureau des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 103)

Pour en savoir plus sur le tabagisme, lisez la partie intitulée « *Tous les parents* » du guide *Tendres soins : Parents et familles*.

Créer des liens avec votre bébé

Nourrir votre bébé est un moment spécial car cela vous permet de le serrer dans vos bras, d'avoir des moments de plaisir avec lui et de créer des liens.

Quand vous allaitez votre bébé :

- vous le tenez tout près de vous. Les bébés adorent le contact peau contre peau. Ils s'accrochent mieux et se nourrissent mieux quand le contact peau contre peau est fréquent;
- vous le regardez dans les yeux;
- vous lui souriez, lui parlez et lui chantez des chansons.

Infos complémentaires...

Il existe de nombreuses façons pour les pères et les conjoint(e)s de tisser des liens avec leur bébé.

- Contact peau contre peau après avoir été allaité.
- Prendre le bébé dans ses bras, le berger, lui donner des câlins, le masser et jouer avec lui.
- Le changer, le faire roter ou le baigner.

Il existe de nombreuses façons de tisser des liens d'amour avec votre bébé.

Les autres membres de la famille peuvent également profiter de l'allaitement.

En effet, c'est l'occasion pour ces derniers d'établir, eux aussi, un rapport avec le bébé. Ils peuvent par exemple s'asseoir près de vous pour prendre une collation. Ils peuvent parler au bébé ou lui chanter une chanson. Vous pouvez également leur raconter une histoire.

L'aide et la présence des papas ou des partenaires permettent aux mamans d'allaiter avec plus de joie et d'efficacité. En amenant le bébé à sa maman pour qu'il puisse être allaité, ou en apportant à celle-ci de la nourriture, des boissons ou par exemple un oreiller, les papas et les partenaires peuvent améliorer leur rapport à la fois avec la maman et le bébé. Grâce à leurs encouragements, leurs compliments et leur fierté, les mères peuvent mieux composer avec la fatigue et continuer à allaiter leur bébé quand elles se demandent si cela en vaut la peine.

Quand vous allaitez votre bébé, vous faites plus que simplement l'alimenter : vous établissez des rapports qui dureront toute une vie.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Tiens-moi tout près de toi quand tu me nourris. Regarde-moi dans les yeux et dis-moi que tu m'aimes.

Allaiter pour réconforter votre bébé

Allaiter, ce n'est pas seulement permettre à votre bébé de devenir fort, c'est aussi le réconforter. Vous pouvez donc allaiter votre bébé quand il se sent seul, quand il est fatigué, ou encore quand il a peur; et pas seulement quand il a faim.

Quand vous prenez votre bébé tout près de vous pour l'allaiter, celui-ci se sent aimé et en sécurité. Allaiter votre bébé quand il a besoin d'être réconforté et proche de vous, ce n'est pas le gâter.

Infos complémentaires...

Pour donner à votre bébé un bon départ grâce à l'allaitement, il est préférable de ne pas lui donner de sucre avant sa 6^e semaine. Rendu à 6 semaines, votre bébé saura bien allaiter.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Quand tu m'allaites, ton amour me nourrit également.

Allaiter

Les bébés doivent souvent être allaités

Chaque bébé a son propre poids et sa propre taille, mais les bébés ont tous des ventres très petits!

Étant donné que l'estomac d'un bébé ne peut pas contenir beaucoup de nourriture à la fois, il doit être souvent nourri, la nuit comme le jour.

Chaque bébé a sa propre façon de s'allaiter. La plupart des nouveau-nés doivent être nourris toutes les 1, 2 ou 3 heures. Certains bébés doivent être nourris plusieurs fois pendant la nuit; alors que d'autres n'ont pas besoin d'être alimentés aussi souvent. Soyez attentive aux signaux de votre bébé; vous comprendrez très vite quels sont ses besoins.

Infos complémentaires...

Votre bébé a de nombreuses façons de vous dire qu'il a faim. Voici certains signaux :

- Il tient ses mains ou ses poings sur sa poitrine.
- Il suce ses doigts ou son poing.
- Il se tourne vers vous la bouche ouverte.
- Il fait un petit bruit sec avec ses lèvres.
- Il montre sa langue.
- Il fait des bruits de succion.
- Il pleure.



L'estomac d'un nouveau-né est à peu près gros comme une cerise.



Après 3 ou 4 jours, l'estomac d'un bébé est à peu près gros comme une noix de Grenoble.



Après 5 ou 6 jours, l'estomac d'un bébé est à peu près gros comme un abricot.



Entre 1 et 3 semaines, l'estomac d'un bébé est à peu près gros comme un œuf.

Comment savoir que votre bébé est bien nourri

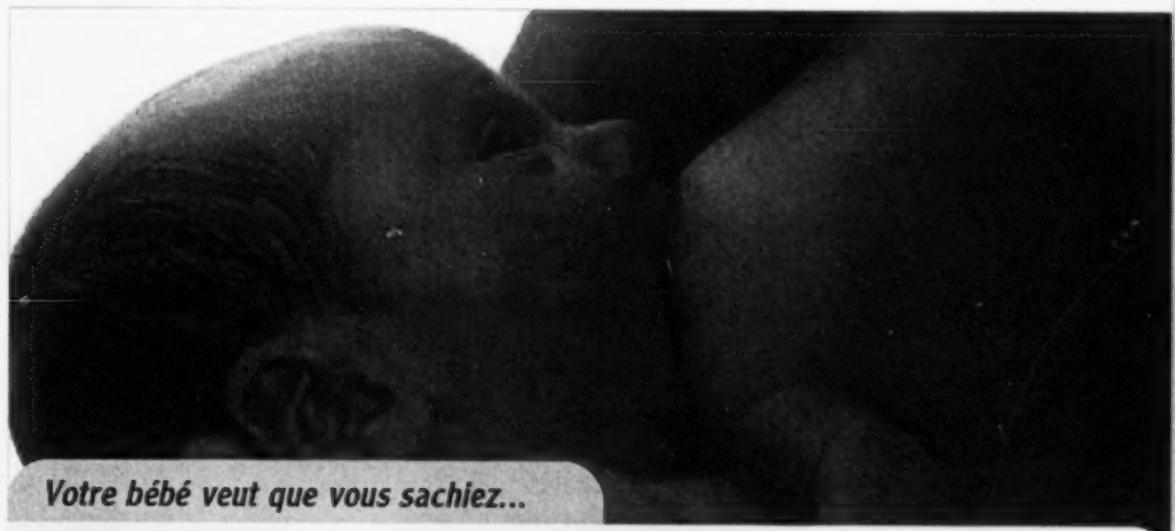
Votre bébé est bien nourri quand :

- vous pouvez l'entendre avaler;
- il est satisfait après avoir été nourri;
- ses couches sont mouillées ou souillées tous les jours. À mesure que l'estomac de votre bébé grossit, il mouille sa couche plus souvent. Le premier jour, il mouillera sa couche peut-être 1 fois. Puis, chaque jour de la première semaine, il mouillera sa couche plusieurs fois. Après la première semaine, il devrait mouiller ou salir sa couche entre 6 à 10 fois par jour;

- il grandit et prend du poids.

Infos complémentaires...

Il existe peut-être une bonne raison pour laquelle les bébés veulent être allaités pendant la nuit. En effet, allaiter la nuit vous permet de produire plus de lait. Vous produisez plus de lait la nuit car les hormones qui permettent la production de lait sont toujours plus nombreuses la nuit.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Viens me voir quand je t'appelle. Pleurer fait partie des façons que j'ai de te dire que j'ai faim. Quand tu viens dès que je commence à pleurer, tu m'enseignes que je peux compter sur toi chaque fois que j'ai besoin de toi.

Quand je pleure, j'ai besoin que tu viennes vite me voir. Si tu attends trop longtemps, j'ai peur que tu ne viennes pas du tout. Et je pleure si fort que tu devras me calmer avant que tu puisses m'allaiter.

Prise de poids et croissance

Il est normal pour un bébé de perdre un peu de poids pendant les premiers jours qui suivent sa naissance. Rendus à 2 ou 3 semaines, la plupart des bébés reprennent leur poids de naissance.

Entre la naissance et l'âge de 3 mois, la plupart des bébés prennent environ 675 à 900 grammes (1 à 1,5 livre) par mois.

Entre 4 et 6 mois, la plupart des bébés prennent environ 450 à 560 grammes (1 à 1,25 livre) par mois. Votre bébé ne prend pas seulement du poids, mais il

grandit également. Il se peut donc qu'il devienne plus grand que ses pyjamas de nouveau-né.

N'oubliez pas que chaque bébé grandit à son propre rythme. Si vous vous posez des questions sur le développement de votre bébé, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.



Poussées de croissance

Pendant certaines périodes, les bébés grandissent très rapidement. Pour la plupart des bébés, ces poussées de croissance se produisent à environ 10 jours, 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois.

Les poussées de croissance ne durent en général que quelques jours.

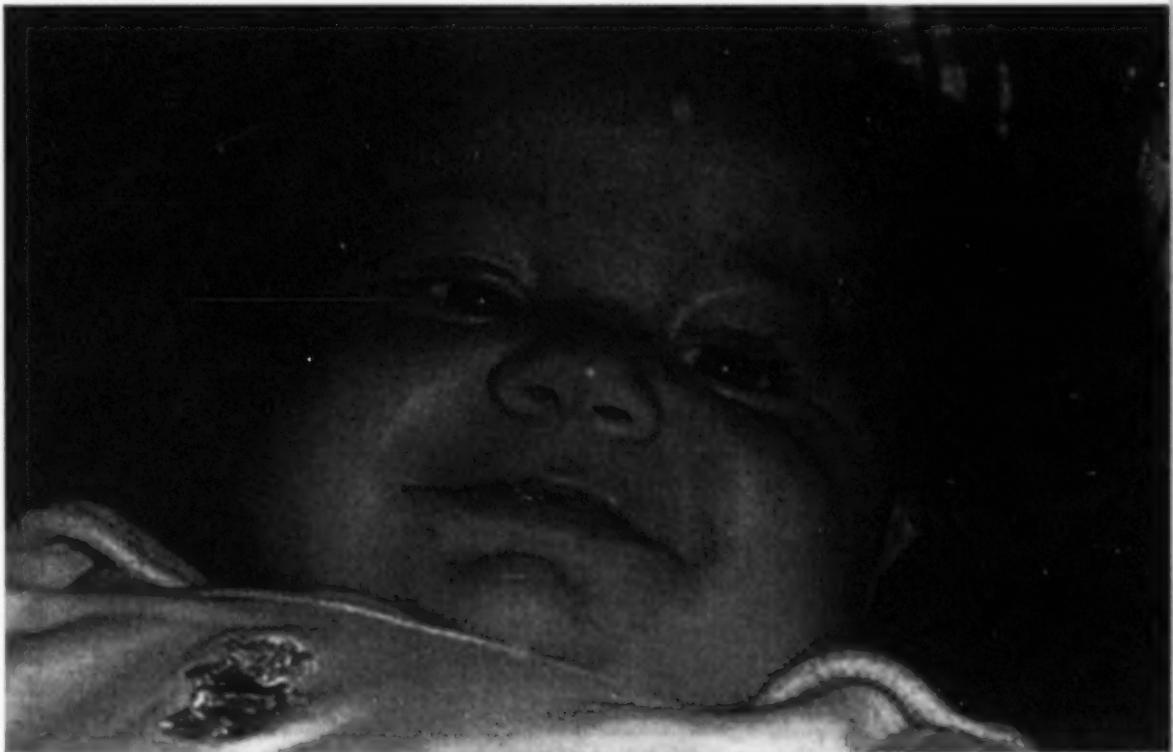
Pendant une poussée de croissance, les bébés veulent en général être nourris plus souvent et plus longtemps. Là encore, soyez attentive aux signaux de votre bébé : il vous indiquera quand il a faim et de quelle quantité il a besoin.

En nourrissant votre bébé chaque fois qu'il a faim, vous produirez suffisamment de lait pour pouvoir

répondre à ses besoins. Votre lait lui procurera tout ce dont il a besoin pour grandir. A cet âge, il n'a pas besoin d'aliments solides.

Infos complémentaires...

Ce n'est pas parce que votre bébé essaie d'attraper la nourriture que vous mangez qu'il est prêt à manger des aliments solides. Les bébés essaient toujours d'attraper ce qu'ils voient, pas seulement la nourriture.



Allaiter

Quand est-ce que mon bébé pourra manger des aliments solides? Ma mère m'a dit qu'elle me donnait des céréales à l'âge de deux mois. Elle me dit que donner des aliments solides à mon bébé lui permettra de faire des bonnes nuits. Est-ce que c'est vrai?

Il est trop tôt pour donner des aliments solides

Les parents se sentent souvent obligés de donner à leur bébé des aliments solides; toutefois, vous ne devriez pas lui donner d'aliments solides avant 6 mois.

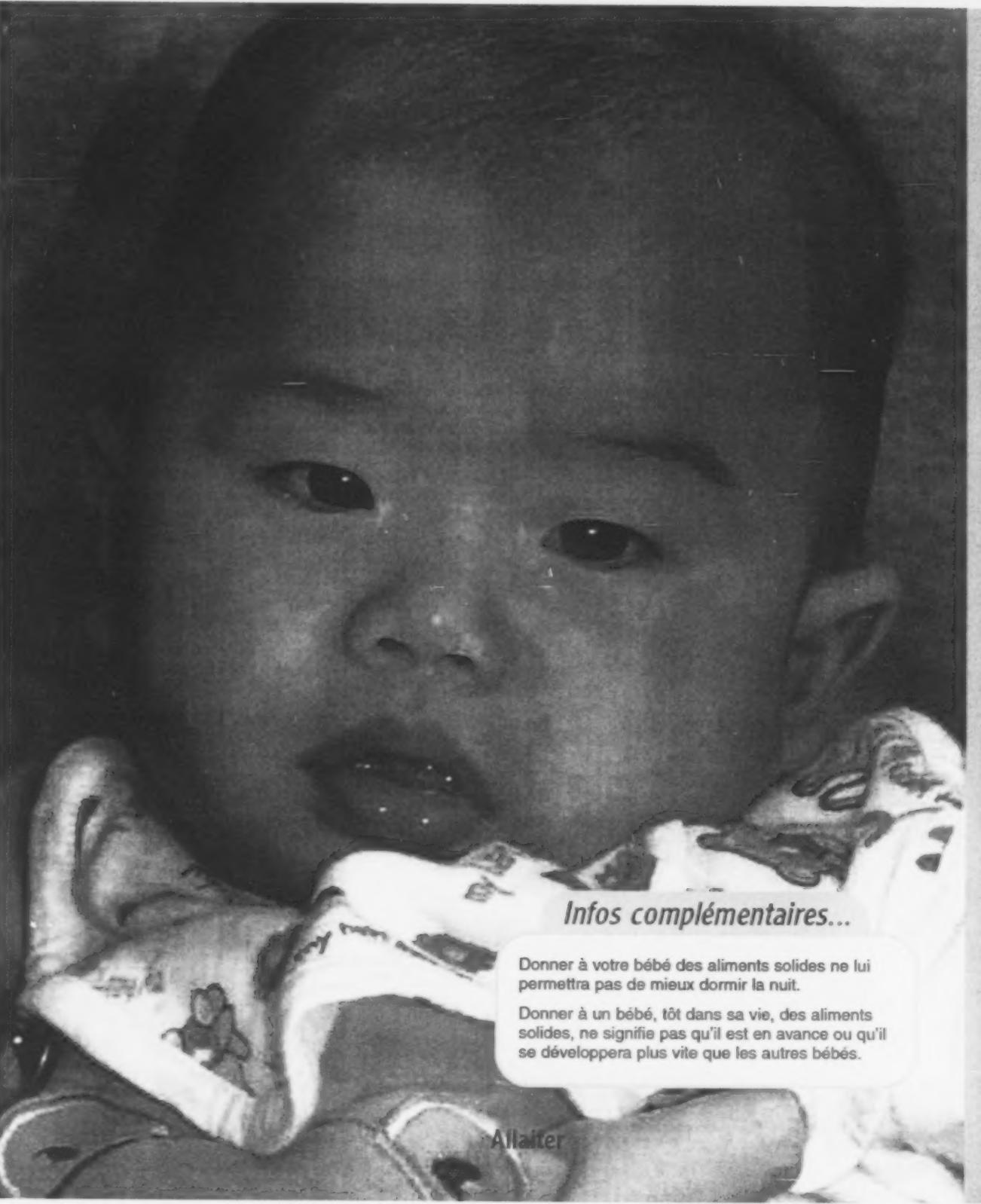
Donner des aliments solides trop tôt à votre bébé remplit son ventre : il ne peut plus alors boire de lait maternel. Cela signifie que vous produirez moins de lait et que votre bébé ne pourra pas obtenir ce dont il a besoin pour se développer.

Il se peut que vos parents vous aient donné des aliments solides pour la première fois avant l'âge de six mois. Il se peut également que vous entendiez des avis opposés sur la question. Toutefois, il y a de bonnes raisons pour attendre jusqu'à 6 mois :

- Pendant ses 6 premiers mois, un bébé apprend à avaler, à mâcher et à prendre des aliments solides dans ses mains.
- Rendu à 6 mois, le corps d'un bébé est prêt à recevoir des aliments solides.
- Rendu à 6 mois, un bébé a besoin de nourriture qui contient du fer.

Jusqu'à l'âge de 6 mois, les nutriments que les bébés obtiennent grâce au lait maternel sont plus nourrissants et donc meilleurs pour leur croissance et leur développement que n'importe quel aliment solide.





Il est trop tôt pour donner des aliments solides

Infos complémentaires...

Donner à votre bébé des aliments solides ne lui permettra pas de mieux dormir la nuit.

Donner à un bébé, tôt dans sa vie, des aliments solides, ne signifie pas qu'il est en avance ou qu'il se développera plus vite que les autres bébés.

• Allaiter

Allaiter n'importe quand et n'importe où

Peu importe l'heure ou l'endroit, vous avez le droit d'allaiter votre bébé. En Nouvelle-Écosse, ce droit est protégé à la fois par la loi et le gouvernement. Personne ne peut donc vous demander de quitter un lieu public parce que vous allaitez.

Il peut être utile de parler à d'autres mères pour obtenir des conseils sur l'allaitement en public. Vous pouvez également vérifier si l'association Ligue La Leche organise des rencontres dans votre région, ou si certains groupes de soutien existent dans votre communauté. Si certaines de vos amies ont déjà allaité, demandez-leur des conseils.

Une fois de retour au travail ou à l'école, vous pouvez également obtenir des conseils sur l'allaitement auprès du bureau des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 103)

Chacune et chacun de nous doit respecter et faciliter l'allaitement dans les lieux publics.

Infos complémentaires...

Beaucoup de mamans allaitent dans des lieux publics. Il existe de nombreuses façons de s'y prendre; toutefois, il est important que vous soyez à l'aise.

- Vous pouvez porter des vêtements qui se relèvent à partir de la taille.
- Vous pouvez mettre une couverture ou une serviette autour de vous et de votre bébé.
- Vous pouvez utiliser un porte-bébé harnac qui permet de couvrir le bébé pendant que vous l'allaitez.
- Vous pouvez également vous asseoir de façon à ce que les personnes qui se trouvent autour de vous ne vous voient pas allaiter.

Les centres commerciaux, aéroports et autres espaces publics possèdent des endroits qui sont réservés aux femmes qui allaitent.



Je me pose beaucoup de questions sur l'allaitement. À qui pourrais-je parler? Qui m'écouterait?

Le soutien est important pendant l'allaitement

Une mère et son bébé s'habituent à l'allaitement ensemble. Pour certaines mères, cela vient facilement; pour d'autres toutefois, il peut y avoir des questions ou certaines inquiétudes. Souvent, les parents aiment partager leurs histoires, leur expérience et leurs sentiments sur l'allaitement.

Les mères qui allaitent ou qui ont déjà allaité sont celles qui sont le plus à même d'apporter un vrai soutien et des informations précieuses; vous pouvez également vous adresser à ces mères si vous avez simplement envie de parler de votre situation. Pour rencontrer ces mères, vous disposez des ressources suivantes :

- Centres de ressources pour les familles
- Cours et groupes de soutien proposés par les Services de la santé publique

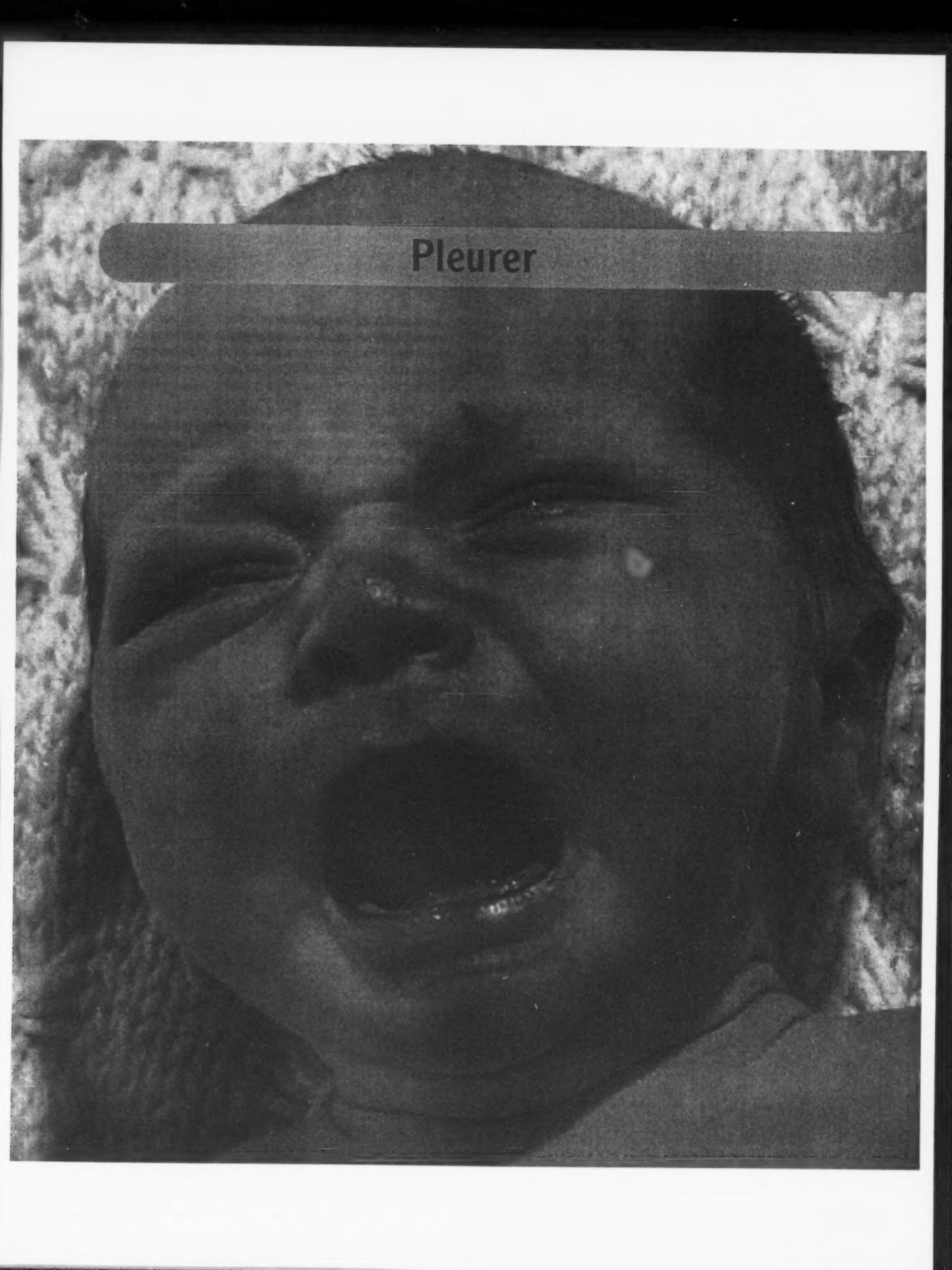
- Ligue La Leche
(Coordinées, page 103)

Vous pouvez obtenir des informations sur l'allaitement :

- en vous adressant aux fournisseurs de soins de santé et aux Services de la santé publique;
- en louant des livres et des vidéos à la bibliothèque municipale;
- en visitant des sites comme :
www.infactcanada.ca
www.lalechleaguecanada.ca
www.first6weeks.ca/fr

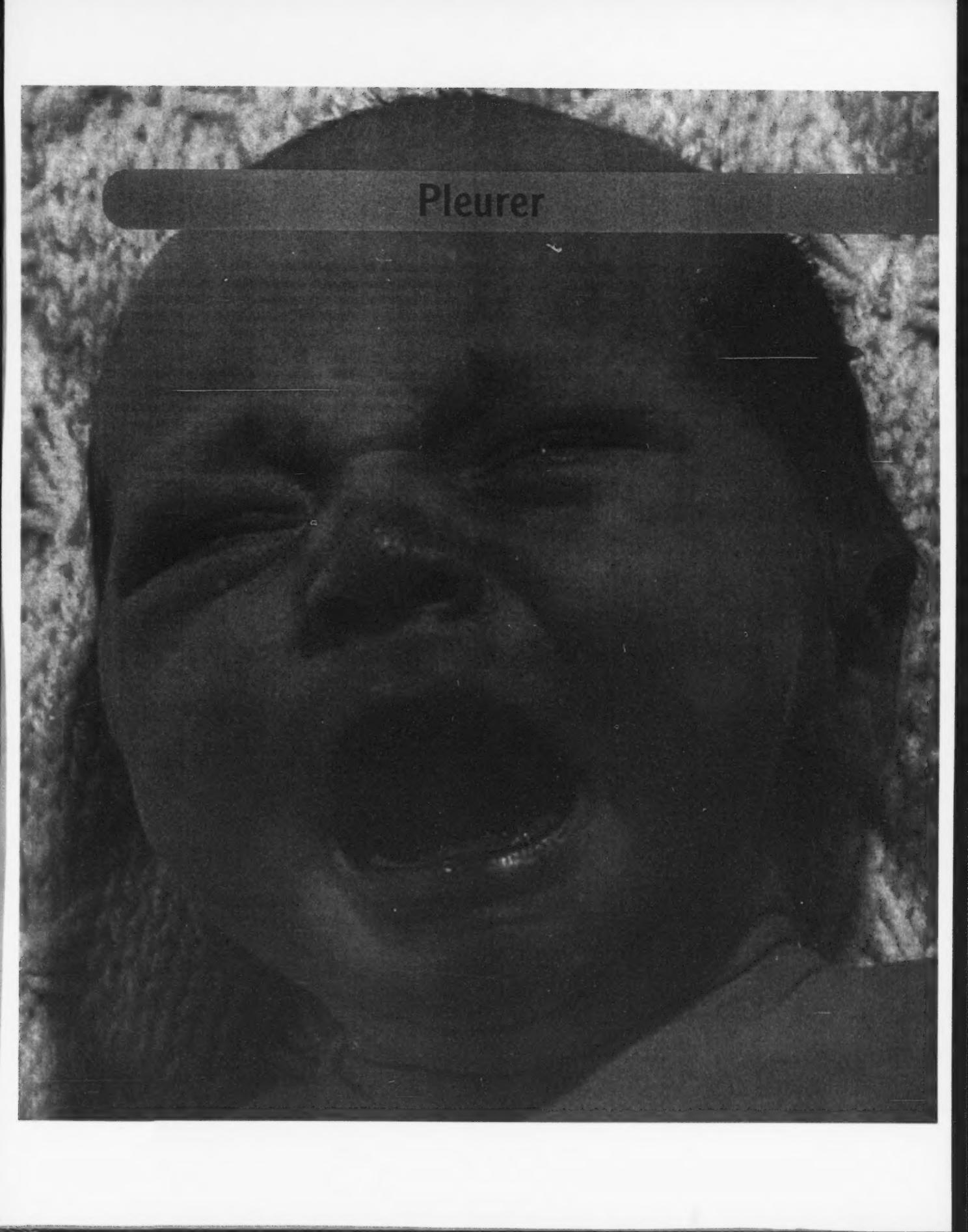


Pourquoi les bébés pleurent-ils?	48
Comment réconforter un bébé qui pleure	50
Pleurs et coliques	52
• Réconfort pour les parents	53
• Réconfort pendant les coliques	54
Si votre bébé continue à pleurer	56
Ne secouez jamais votre bébé	57



Pleurer

Pourquoi les bébés pleurent-ils?	48
Comment réconforter un bébé qui pleure	50
Pleurs et coliques	52
• Réconfort pour les parents	53
• Réconfort pendant les coliques	54
Si votre bébé continue à pleurer	56
Ne secouez jamais votre bébé	57



Pleurer

Que dois-je faire quand mon bébé pleure? Est-ce que je risque de le gâter si je le prends dès qu'il commence à pleurer?

Pourquoi les bébés pleurent-ils?

La plupart du temps, les bébés pleurent quand ils ont besoin de quelque chose. Ils ne pleurent pas pour vous déranger. Vous ne pouvez pas gâter votre bébé en allant le voir chaque fois qu'il pleure.

Votre bébé doit pouvoir savoir qu'il peut compter sur vous quand il a besoin de vous. Quand vous répondez à ses pleurs avec tendresse et amour, vous lui montrez qu'il peut avoir confiance en vous.

La plupart des bébés pleurent entre 1 et 3 heures par jour et commencent à moins pleurer autour de 3 mois. Leurs pleurs ne se produisent pas en une seule fois mais arrivent plusieurs fois pendant la journée et la nuit.

Si votre bébé pleure plus de 4 à 5 heures par jour, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Observez votre bébé. Prêtez attention à ses habitudes de sommeil et à ce qu'il vous dit. À mesure que vous apprendrez à le connaître, vous comprendrez et pourrez répondre à ses besoins de mieux en mieux. Faites confiance à votre instinct. Vous êtes celle qui connaît le mieux votre bébé. La plupart du temps, vous pourrez probablement comprendre pourquoi il pleure et ce dont il a besoin. Parfois cependant, vous aurez du mal à comprendre ce qu'il veut. Si cela se produit, essayer de le réconforter est la seule chose que vous pourrez faire.

Infos complémentaires...

Laisser un bébé pleurer NE PERMET PAS à ses poumons de se développer.



À consulter

Pour comprendre ce que votre bébé essaie de vous dire, allez à la **page 2**.

Pour obtenir des informations sur les habitudes de sommeil et de veille, allez aux **pages 62 et 63**.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Je ne pleure pas pour que tu te fâches. Quand je pleure, ce n'est pas parce que je suis en colère contre toi; et ce n'est pas parce que tu ne fais pas bien ton travail de parent.

Je pleure parce que j'ai besoin de quelque chose, mais je ne sais pas toujours ce que c'est. Parfois, je pleure parce que je ne peux pas m'en empêcher.

Pleurer

Comment réconforter un bébé qui pleure

Personne ne peut toujours rester calme; cependant, plus vous êtes calme, plus votre bébé sera calme. Quand vous allez voir votre bébé, respirez profondément, faites un effort pour vous calmer, puis souriez.

- Allez voir votre bébé dès qu'il commence à pleurer. Vous ne pouvez pas gâter votre enfant chaque fois que vous le prenez parce qu'il pleure. Quand vous allez le voir rapidement, cela est bon à la fois pour vous et votre bébé. Les bébés pleurent moins quand quelqu'un vient les voir dès qu'ils commencent à pleurer.
- Essayez de comprendre ce dont votre bébé a besoin. Quels sont ses signaux? A-t-il faim? Est-il mouillé? A-t-il trop chaud? A-t-il froid? Est-il malade? Se sent-il seul? Est-il fatigué? S'ennuie-t-il? Est-il contrarié? Est-il trop excité? Il s'agit peut-être simplement de son moment d'agitation de la journée.
- Réconfortez votre bébé et donnez-lui amour et tendresse. Si votre bébé n'a pas faim et si sa couche ne doit pas être changée, essayez plusieurs choses jusqu'à ce vous trouviez ce dont il a besoin. Par exemple :
 - Donnez-lui des câlins.
 - Tenez-le contre votre épaule.
 - Caressez son dos.
 - Bougez-le. Essayez de marcher avec lui ou de le bercer doucement. Sortez vous promener avec la poussette. Emmenez-le faire un tour en voiture.
- Essayez d'utiliser un porte-bébé. Certains bébés ont besoin d'un contact peau contre peau fréquent. Essayez de porter votre bébé près de votre corps à l'aide d'un porte-bébé en tissu ou un porte-bébé hamac. Essayez de porter votre bébé près de votre peau.
- Essayez de le calmer avec des sons. Fredonnez ou chantez. Faites des sons apaisant comme « chhhh, chhhhhh! ». Jouez de la musique douce. Certains bébés aiment les sons que produisent la sécheuse et la laveuse, l'aspirateur, la douche, l'eau qui coule ou le lave-vaiselle. Faites une cassette ou un cédérom des sons que votre bébé aime, et jouez-la quand il pleure.
- Mettez votre bébé dans une pièce différente. S'il y a beaucoup de bruit ou d'activités dans votre maison, cela peut énerver votre bébé. Essayez alors de le mettre dans une pièce différente. Si votre bébé se trouve dans un endroit trop calme, il se peut qu'il s'ennuie. Essayez alors de le mettre dans un endroit plus occupé.
- Donnez à votre bébé quelque chose à sucer. Donnez-lui le sein si vous l'allaitez. La plupart des bébés aiment sucer leurs doigts ou leur poing.

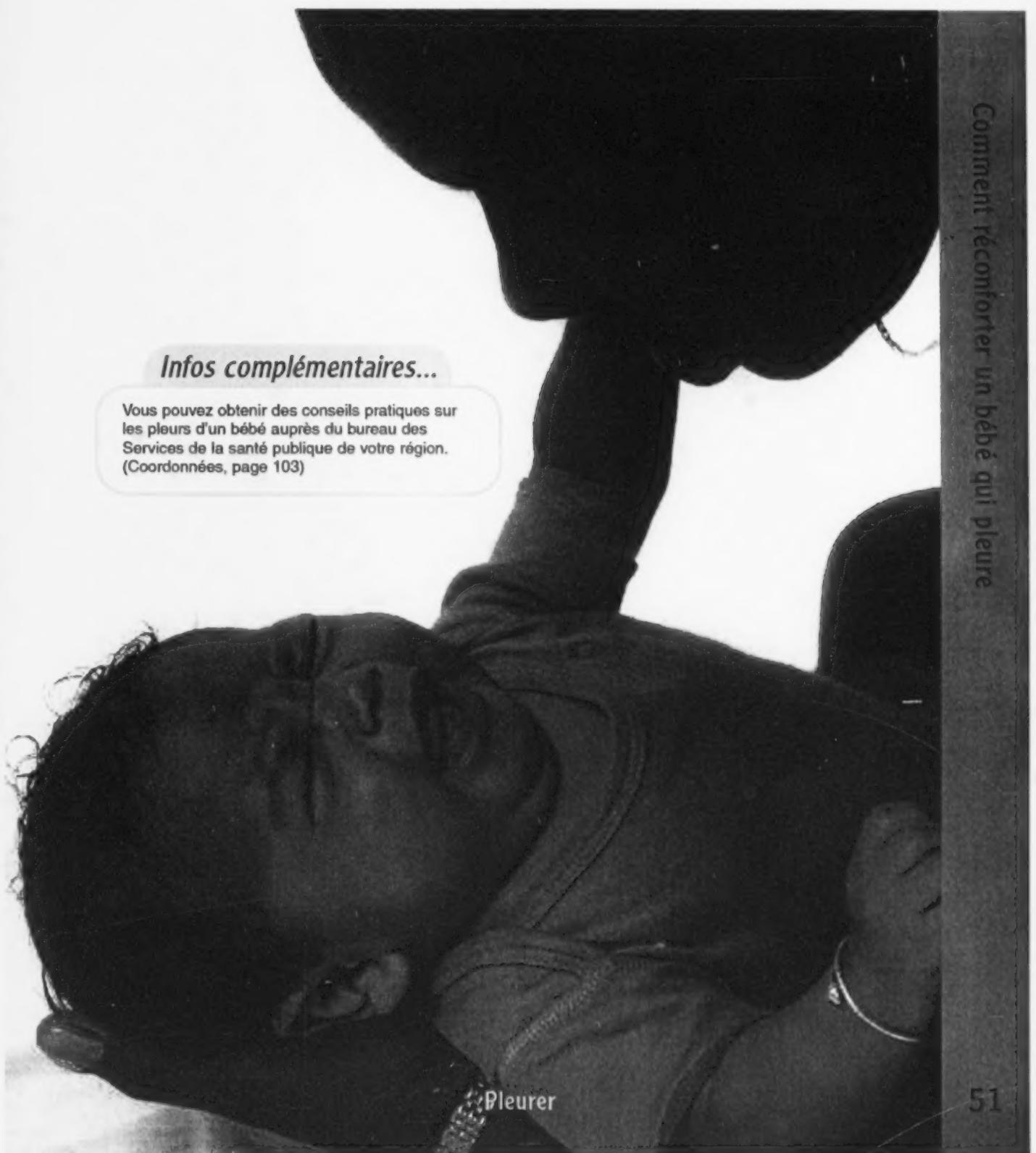
Infos complémentaires...

Pour voir si votre bébé a trop chaud, touchez le derrière de son cou. Si c'est mouillé, cela veut dire qu'il a trop chaud.

Infos complémentaires...

Vous pouvez obtenir des conseils pratiques sur les pleurs d'un bébé auprès du bureau des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 103)

Pleurer



Pleurs et coliques

Un bébé qui a des coliques peut pleurer pendant des heures de suite chaque jour, et souvent le soir. Il se peut que votre bébé pleure comme s'il souffrait. Il se peut également qu'il remonte ses genoux vers sa poitrine. Peu importe ce que vous essayez de faire pour le calmer, il continue à pleurer.

Chez un bébé, les coliques commencent en général quelques semaines après la naissance et cessent vers l'âge de trois mois.

Avoir des coliques, c'est bien plus que faire le difficile; il s'agit en effet d'un problème médical. Personne ne sait ce qui cause les coliques, et personne ne sait

pourquoi certains bébés en souffrent, et d'autres pas. Cela n'a rien à voir avec ce que vous faites ou ce que vous ne faites pas. Si vous pensez que votre bébé a des coliques, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Que ce soit pour les bébés et les parents, les coliques sont quelque chose de difficile. Il peut être très difficile de rester calme quand votre bébé ne peut pas s'arrêter de pleurer. Il est important cependant de continuer à essayer de réconforter votre bébé. Il ne peut pas vous le montrer, mais il a besoin de savoir que vous êtes là.



Votre bébé veut que vous sachiez...

C'est quand je pleure que j'ai le plus besoin d'attention. Même quand je donne l'impression que je ne m'arrêterai jamais de pleurer, j'ai besoin que tu me réconfortes. Quand tu m'aides à traverser cette période difficile, les liens qui se développent entre nous sont encore plus forts.

Réconfort pour les parents

Il se peut que vous ayez besoin du soutien de vos amis et de votre famille pendant cette période difficile.

Si quelqu'un habite avec vous, occupez-vous du bébé chacun à votre tour. Vous pouvez alors aller dehors ou dans une autre pièce pour avoir un peu de calme ou pour faire de l'exercice pendant que l'autre personne réconforte votre bébé.

Si vous vivez seul,appelez une personne en qui vous avez confiance quand vous avez besoin d'une pause.

À consulter

Pour savoir ce qu'il faut faire quand vous êtes stressée ou en colère, consultez la partie intitulée « *Tous les parents* » du guide *Tendres soins : Parents et familles*.



Réconfort pendant les coliques

Il arrive souvent qu'un bébé qui a des coliques ne puisse pas se calmer, peu importe ce que vous essayez. Même si celui-ci continue à pleurer, il se peut qu'il se sente mieux si vous essayez une des choses suivantes :

- Tenez votre bébé sur votre bras. Posez votre bébé de façon à ce que son ventre soit sur votre avant-bras, et sa tête dans le creux de votre coude. Tenez-le de façon à ce que son dos soit contre l'avant de votre corps. Laissez ses bras et ses jambes pendre.
- Allongez votre bébé de façon à ce que son ventre repose sur votre avant-bras; tenez sa tête à l'aide de votre main. Laissez ses bras et ses jambes pendre. Caressez ou tapotez son dos.



- Tenez votre bébé de façon à ce que son dos soit contre l'avant de votre corps. Tenez ses fesses avec une main. Passez votre autre bras sous ses jambes, de façon à ce que ses genoux soient pliés et qu'il soit serré contre vous.



Infos complémentaires...

Chez certains bébés qui ont des coliques, les massages peuvent faire beaucoup de bien. Vous pouvez trouver des informations de base sur ce sujet à la page 29 de ce guide.

Certains centres de ressources pour les familles offrent des formations sur les massages pour bébés. Informez-vous pour voir ce qui s'offre près de chez vous. (Coordonnées, page 104)

- Tenez votre bébé directement contre vous, peau contre peau, soit sur votre ventre, soit sur votre poitrine.



- Faites prendre à votre bébé un bain chaud.
- Emmenez votre bébé se promener, en poussette ou en voiture.
- Portez votre bébé près de votre poitrine à l'aide d'un porte-bébé en tissu ou un hamac. Marchez, dansez ou simplement faites quelques pas.

Parfois, mon bébé ne peut pas s'arrêter de pleurer, et rien ne semble pouvoir le calmer. Je suis alors vraiment frustrée et je ne sais pas quoi faire.

Si votre bébé continue à pleurer

Parfois, votre bébé continue à pleurer, peu importe ce que vous essayez de faire pour le calmer. Cela peut être très difficile pour des parents. Vous avez l'impression que vous ne pouvez rien faire et vous vous sentez frustrée, en colère et seule.

Il se peut que vous vous sentiez à ce point impuissante que vous avez peur de faire du mal à votre bébé.

Si vous pensez ne pas pouvoir vous maîtriser :

- Posez doucement votre bébé dans sa couchette, quittez la pièce et fermez la porte.
- Prenez une dizaine ou une quinzaine de minutes pour vous calmer.
- Retournez voir votre bébé et essayez à nouveau de le réconforter.
- Si votre frustration revient, remettez-le dans la couchette puis quittez la pièce.
- appelez quelqu'un en qui vous avez confiance, comme un ami, un voisin ou un membre de votre famille.

Allez réconforter votre bébé toutes les 10 ou 15 minutes. Même quand il ne peut s'arrêter de pleurer, il a quand même besoin de savoir que vous êtes là et que vous l'aimez.

Tous les parents ont parfois besoin d'aide. Essayez de trouver quelqu'un qui peut vous aider, comme un ami ou un parent en qui vous avez confiance et qui peut rapidement venir quand vous avez besoin de prendre une pause. Ayez le numéro de téléphone de cette personne à portée de la main chaque fois que vous avez besoin d'aide. Vous pouvez également parler à d'autres parents pour obtenir des informations ou un soutien.



Pleurer

Ne secouez jamais votre bébé

La tête de votre bébé est lourde et son cou est faible. Si vous le secouez, sa tête se balancera de l'avant vers l'arrière, ce qui endommagera son cerveau et le fera saigner. Il se peut également que vous blessiez sa colonne vertébrale. Si vous secouez votre bébé, celui-ci peut mourir.

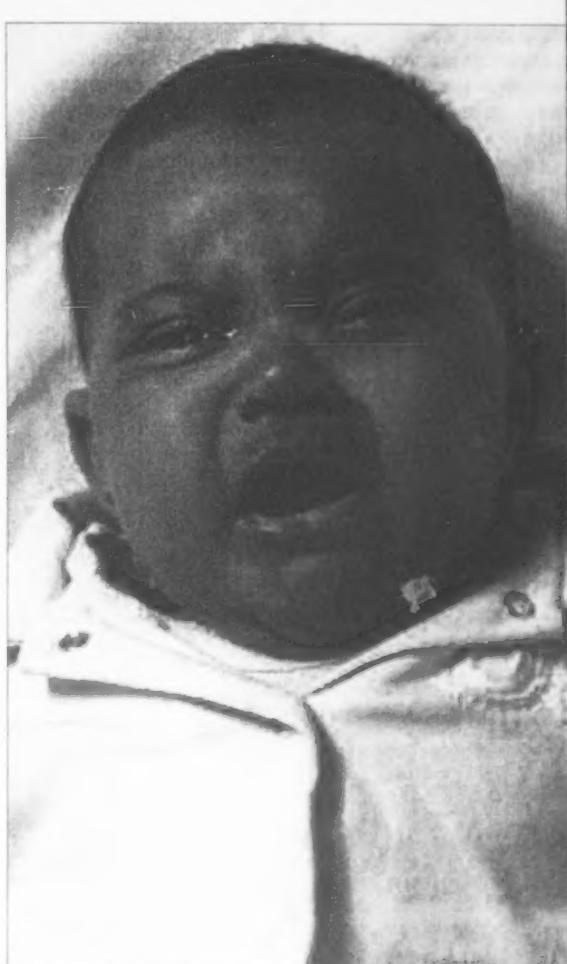
Même si vous ressentez beaucoup de colère et de frustration, ne secouez jamais votre bébé!

ATTENTION

Les bébés peuvent être blessés par les personnes qui prennent soin de lui ou par les autres membres de votre famille. Faites en sorte que chaque personne qui prend soin de votre bébé sache qu'il **NE FAUT JAMAIS LE SECOUER**.

À consulter

Pour savoir ce qu'il faut faire quand vous êtes stressée ou en colère, consultez la partie intitulée « *Tous les parents* » du guide *Tendres soins : Parents et familles*.

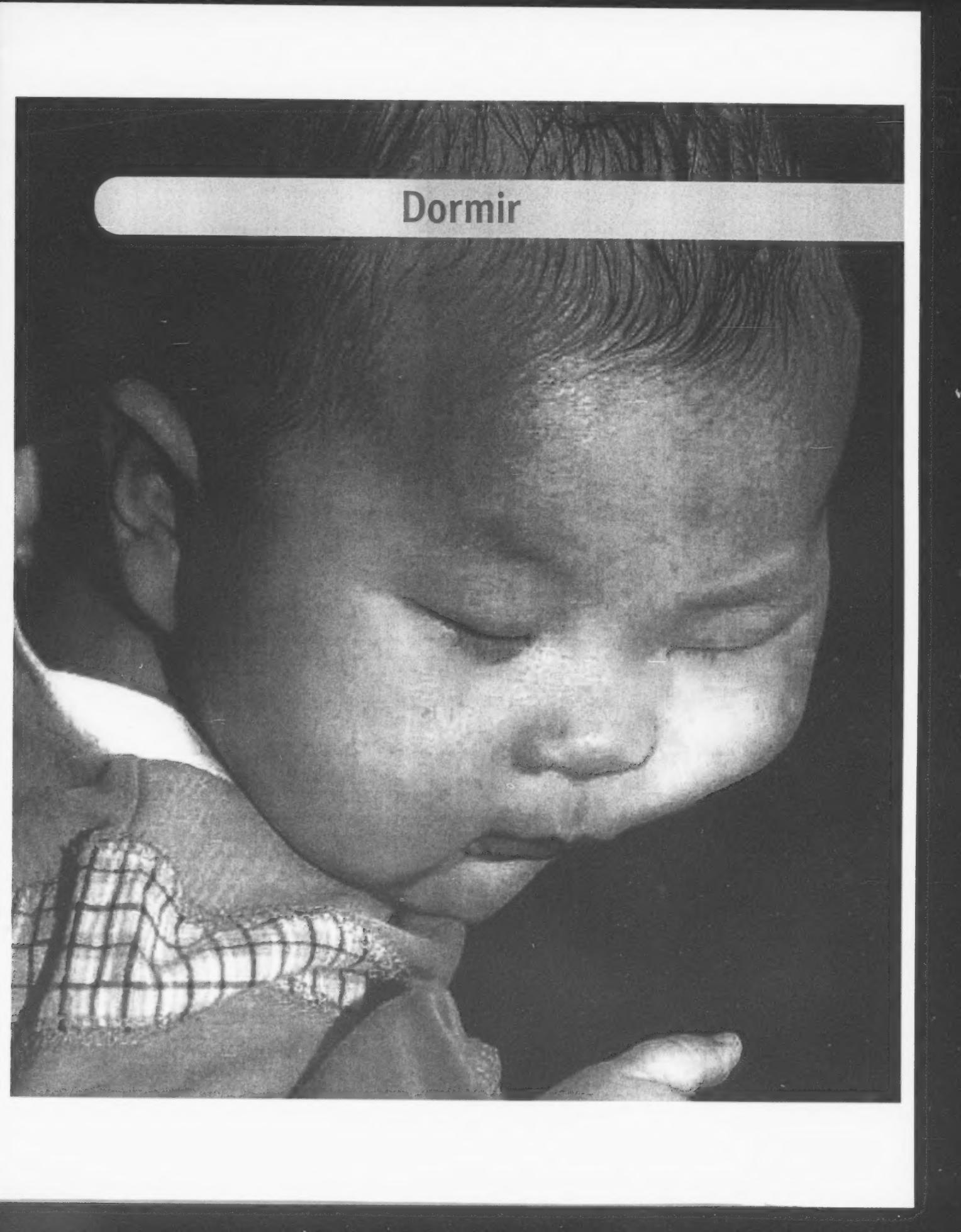


Votre bébé veut que vous sachiez...

Me secouer peut me tuer. Cela peut endommager mon cerveau ou ma colonne vertébrale de façon irréversible.

Pleurer

Le sommeil chez les bébés.....	60
Cycle veille-sommeil de votre bébé	62
Aidez votre bébé à s'endormir.....	64
Aidez votre bébé à s'endormir par lui-même.....	67
Routine du coucher.....	68
Réduire les risques du SMSN	69
Dormir dans un endroit bien en sécurité.....	70
• Partager son lit	70



Dormir

De combien de sommeil un bébé a-t-il besoin? J'ai l'impression que mon bébé se réveille toujours peu de temps après s'être endormi.

Le sommeil chez les bébés

Les bébés dorment plus que l'on pense. Un nouveau-né dort entre 12 et 17 heures par jour.

Cela peut être dur à croire car la plupart du temps, les bébés dorment seulement quelques heures à la fois. De fait, un nouveau-né ne devrait pas dormir plus de 4 à 5 heures à la fois dans une période de 24 heures. En effet, étant donné que son estomac est tout petit, un bébé doit être nourri régulièrement, le jour comme la nuit.

Pendant les premières semaines et les premiers mois, vous commencerez à comprendre les habitudes de sommeil de votre bébé, c'est-à-dire quand il a besoin de dormir et quand il se réveille. Soyez attentif aux signaux de votre bébé. Quand il vous montre qu'il est fatigué, remettez-le dans sa couchette, sur le dos. Il s'habituerà ainsi à dormir dans sa couchette.

À mesure que votre bébé grandit, ses heures de sommeil diminueront lentement.

- À 1 mois, la plupart des bébés dorment environ 15 heures et demie par jour.
- À 3 mois, ils dorment environ 15 heures par jour.
- À 6 mois, ils dorment environ 14 heures par jour.

Pendant le jour, les bébés dorment en faisant de courtes siestes. La nuit, leurs périodes de sommeil sont plus longues, mais ils se réveillent quand même pour être nourris.

Rendus à 4 mois, la plupart des bébés commencent à dormir moins pendant la journée et plus pendant la nuit. La plupart des bébés font 2 à 3 siestes pendant le jour – 1 sieste le matin et 1 ou 2 siestes l'après-midi.

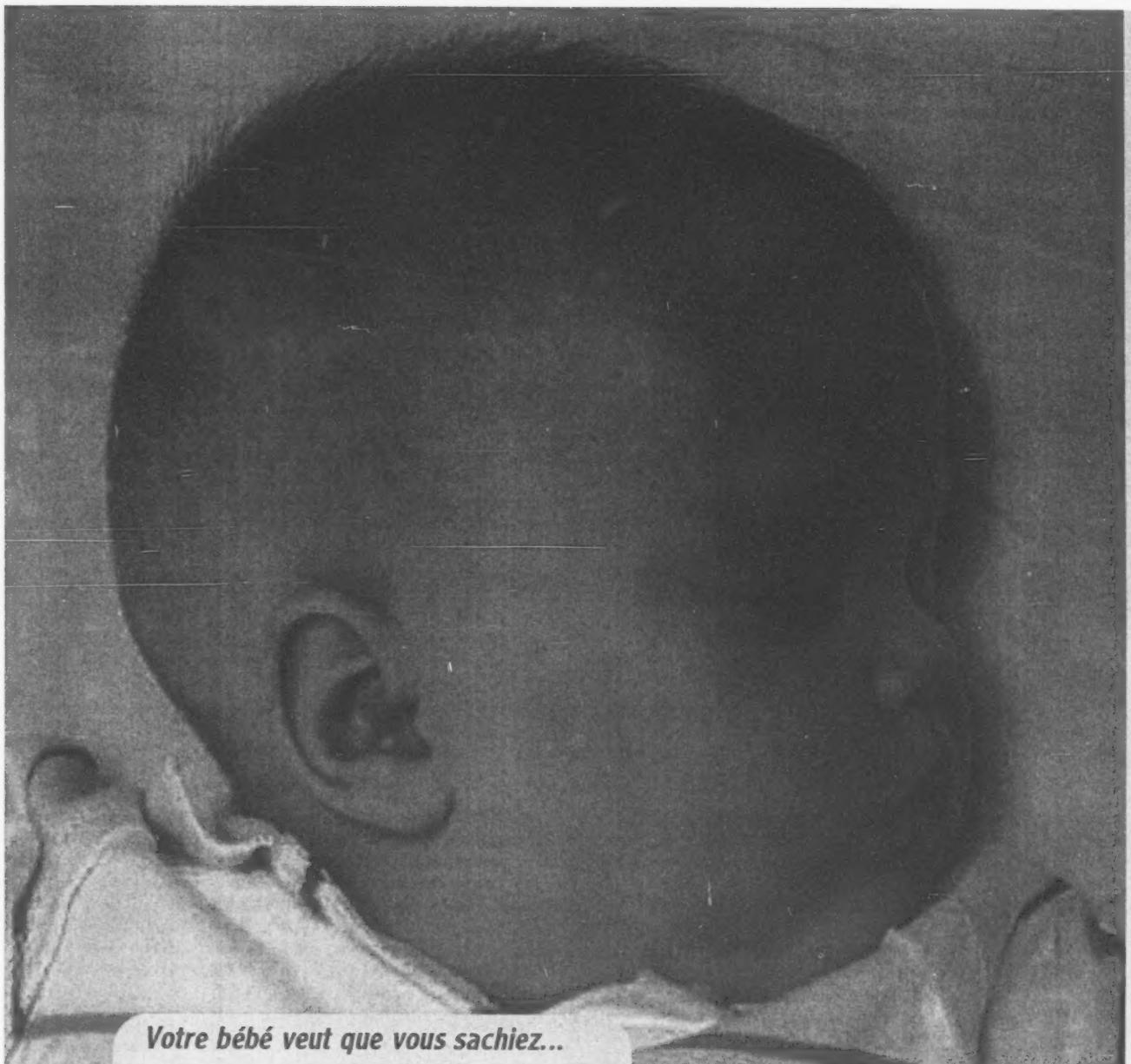
Entre 3 et 6 mois, la plupart des bébés commencent à faire des pleines nuits une fois de temps en temps. Cela signifie qu'ils dorment pendant environ 5 heures sans se réveiller pour être nourris. Cela ne veut pas dire toutefois que votre bébé dormira pendant environ 5 heures chaque nuit, mais en grandissant, il le fera de plus en plus souvent.



Infos complémentaires...

Certains bébés n'aiment pas être trop touchés et se fâchent quand ils reçoivent trop d'attention de la part de trop de personnes à la fois. Cela peut se produire pendant une fête, un événement social ou quand vous recevez des gens chez vous.

Quand votre bébé s'énerve dans ce genre de situation, il aura besoin de calme avant qu'il puisse relaxer et s'endormir.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Quand je me réveille la nuit :

Viens me voir dès que je commence à pleurer. C'est plus facile pour moi de me rendormir si je reste calme et endormi.

Ne laisse pas la lumière trop forte. Les lumières fortes peuvent me réveiller.

Ne fais pas de bruit. Fredonne ou parle-moi doucement.

Dormir

Cycle veille-sommeil de votre bébé

Chaque bébé a ses propres cycles de sommeil et de veille, lesquels se produisent plusieurs fois pendant le jour et la nuit. Ce dont votre bébé a besoin peut dépendre du cycle dans lequel il se trouve.

Soyez attentif pour savoir où votre bébé est rendu dans son cycle de sommeil. Dès l'instant où vous comprenez ses habitudes, il est alors plus facile pour vous de savoir ce dont il a besoin.

Cycle veille-sommeil du bébé

Ce que bébé fait

Ce dont bébé a besoin

Sommeil profond

- Il ne bouge que très peu.
- Son visage et ses yeux ne bougent pas, sauf pour sucer un petit peu.
- Laissez votre bébé dormir, et profitez-en pour faire la sieste.

Sommeil actif

- Votre bébé dort, mais pas aussi profondément.
- Il bouge davantage.
- Son visage bouge; il peut sucer ou sourire, et ses paupières peuvent battre.
- Il se peut qu'il grogne ou pleure un petit peu.
- Attendez. Votre bébé peut se réveiller ou recommencer à dormir.

Somnolent - À moitié endormi

- Il bouge lentement.
- Ses yeux s'ouvrent et se ferment, mais ils ont l'air lourd et endormi.
- Son visage bouge.
- Attendez. Votre bébé peut se réveiller ou recommencer à dormir.
- Si vous devez le réveiller, parlez-lui, déshabillez-le ou changez sa couche.

Cycle veille-sommeil du bébé

Ce que bébé fait

Ce dont bébé a besoin

Réveillé et conscient

<ul style="list-style-type: none"> • Il bouge davantage. • Ses yeux sont ouverts et brillants. • Son visage est ouvert. • Il s'intéresse à ce qui se passe autour de lui. 	<ul style="list-style-type: none"> • C'est le meilleur moment pour nourrir votre bébé. • C'est également un très bon moment pour jouer avec lui et lui parler. S'il détourne le regard, cela signifie qu'il a besoin de se reposer. • Donnez-lui quelque chose qu'il peut regarder ou écouter.
---	---

Réveillé et actif

<ul style="list-style-type: none"> • Il bouge beaucoup ses bras et ses jambes. • Agité • Ses yeux sont grand ouverts. • Le bruit le dérange. • Il se peut qu'il ait faim. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous jouez avec votre bébé, arrêtez et laissez-le se reposer. Essayez une autre activité. • Il se peut qu'il veuille sucer son poing ou ses doigts.
--	---

Réveillé avec pleurs

<ul style="list-style-type: none"> • Il pleure. • Il fait des grimaces. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous jouez avec votre bébé, arrêtez, car il en a assez. • Réconfortez-le. (Allez à la page 50 pour savoir comment réconforter un bébé qui pleure.) • Soyez patient.
---	--

Dormir

Aidez votre bébé à s'endormir

Tous les bébés sont différents. Certains dorment plus que d'autres. Certains dorment moins. Certains s'endorment rapidement et ne se réveillent pas, alors que d'autres s'endorment moins facilement et se réveillent au moindre bruit. Vous ne pouvez rien y faire : votre bébé est comme il est, c'est tout.

Si votre bébé a des problèmes pour s'endormir, soyez patient et aidez-le à trouver et à obtenir le sommeil dont il a besoin en :

- établissant des habitudes pour le coucher et les siestes;
- le couchant et en lui faisant faire des siestes aux mêmes heures tous les jours; le réveillant à chaque heure tous les matins;
- l'aidant à s'endormir lui-même.

Il peut être très décourageant pour un parent de voir son bébé s'endormir dans ses bras ou pendant qu'il le nourrit, et de se réveiller dès qu'il le dépose dans sa couchelette, ou encore s'il refuse tout simplement de s'endormir. Le tableau qui se trouve à la page suivante offre un certain nombre de raisons et de solutions possibles.

ATTENTION

Il n'est pas prudent d'appuyer une bouteille contre quelque chose pour que votre bébé boive sans aide ou de coucher votre bébé avec une bouteille.

Cela peut causer une infection de l'oreille, l'étouffement et la carie du biberon. (Pour plus de renseignements, allez à la page 88.)



À consulter

Si votre bébé dort toujours avec la tête tournée dans la même direction, celle-ci peut devenir plate. Pour savoir comment éviter ce problème, allez à la page 87.



Causes des problèmes de sommeil

PROBLÈME POSSIBLE

SOLUTIONS POSSIBLES

Changement de température

Votre bébé était bien au chaud dans vos bras, et la froideur des draps de la couchette peut le réveiller en lui donnant un petit choc.

- Allongez votre bébé sur une couverture chaude. Vous pouvez par exemple la réchauffer en vous asseyant dessus pendant que vous le nourrissez. Vous pouvez également envelopper votre bébé dans une couverture quand vous le nourrissez, puis le mettre ainsi dans sa couchette une fois terminé.

Solitude

Votre bébé se sent mieux quand il sait que vous êtes près de lui.

- Tapotez le ventre de votre bébé quand vous l'allongez, puis faites-le de plus en plus doucement et lentement jusqu'à ce que vous puissiez retirer votre main sans le réveiller.

Bruit

Il arrive que le bruit normal que fait une famille garde un bébé éveillé.

- Produisez à l'aide d'un objet des sons apaisants pour couvrir les autres bruits. Vous pouvez par exemple utiliser un ventilateur, une cassette ou un cédérom sur lequel vous avez enregistré ou gravé des sons que votre bébé aime, comme ceux du lave-vaisselle, de l'aspirateur ou de la sécheuse.
- Quand votre bébé se réveille pendant la nuit, ne faites pas de bruit. Faites des sons doux et apaisants d'une voix calme comme « chhhhhh... ».

Causes des problèmes de sommeil

PROBLÈME POSSIBLE

SOLUTIONS POSSIBLES

Lumière

Certains bébés ne peuvent pas s'endormir s'il y a trop de lumière.

Enseignez à votre bébé la différence entre le jour et la nuit.

- Pendant le jour, faites en sorte qu'il ait beaucoup de lumière, surtout celle du jour, tout en évitant toutefois de le mettre directement au soleil. Pendant le jour, parlez-lui et jouez avec lui. La nuit, assurez-vous que la chambre où il dort reste sombre et calme.
- Pendant la routine du coucher, essayez de réduire la lumière. Le soir et la nuit, parlez-lui et jouez avec lui calmement. Réservez les jeux bruyants et les activités pour la journée.

Trop fatigué et excité

Si votre bébé a fait beaucoup de choses pendant la journée ou s'il a manqué une ou deux siestes, il se peut qu'il soit trop fatigué et énervé pour dormir.

- Essayez d'éviter ce problème avant même qu'il commence. Soyez attentif aux façons qu'utilise votre bébé pour vous dire qu'il s'endort. Certains bébés deviennent calmes, alors que d'autres sont plus énervés. Certains bâillent ou clignent des yeux. Mettez-le à dormir avant qu'il soit trop fatigué. Essayez d'organiser votre journée de façon à ce qu'il puisse régulièrement faire des siestes. Cela vous permettra d'éviter qu'il se fatigue trop.
- Si votre bébé est trop énervé pour pouvoir se calmer et s'endormir, vous pouvez essayer de le calmer en lui donnant des câlins, en le mettant près de vous dans un porte-bébé et en faisant quelques pas, en le berçant, ou avec tout autre moyen permettant de le calmer.

Aidez votre bébé à s'endormir par lui-même

Les bébés s'endorment souvent dans les bras de leurs parents. Toutefois, tôt ou tard, tous les bébés arrivent à s'endormir par eux-mêmes. Pour certains bébés, cela se produit très tôt, alors que pour d'autres, il arrive que cela soit plus long, parfois jusqu'à l'âge de 3 ans.

Il n'y a aucune urgence à ce que votre bébé apprenne à s'endormir par lui-même. Certains parents commencent à mettre leur bébé dans la couchette de temps en temps quand il s'endort, car cela permet de l'habituer à s'endormir dans sa couchette.

Quand vous faites cela, vous pouvez rendre les choses plus faciles pour votre bébé en caressant doucement son ventre jusqu'à ce qu'il tombe endormi. Grâce à vos caresses, votre bébé sait que vous êtes toujours là.

Faites ce qui vous semble bon, et chaque famille est différente.



Votre bébé veut que vous sachiez...

J'ai besoin de dormir, même quand j'ai l'air de ne pas vouloir dormir. J'ai besoin de ton amour, de ta tendresse et de ta patience pour m'aider à obtenir le sommeil dont j'ai besoin.

Dormir

Routine du coucher

Rendu à 3, 4 ou 5 mois, il se peut que votre bébé soit prêt à développer la routine du coucher. Cela veut dire que chaque soir, il fait les mêmes choses à la même heure. Cela permettra à votre bébé de se calmer et de bien s'endormir.

La routine du coucher doit être calme et doit être adaptée à votre bébé. Par exemple, cette routine peut commencer par un bain, suivi par une histoire, des câlins, puis le lit. Si donner un bain à votre bébé l'énerve et lui donne envie de jouer, le bain ne peut alors pas faire partie de sa routine du coucher. Vous devrez alors remplacer le bain par quelque chose qui permet de le calmer.

Infos complémentaires...

Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire de la lecture à votre bébé. Lire une histoire pendant la routine du coucher est une bonne façon de lui faire découvrir le monde merveilleux du livre.

Vous trouverez les coordonnées du programme « Lis-moi une histoire! » à la page 106.



Réduire les risques du SMSN

Le SMSN – syndrome de la mort subite du nourrisson – est la mort soudaine d'un bébé qui a l'air en bonne santé. Le SMSN est la première cause des décès chez les bébés pendant leurs premières années. Le SMSN se produit généralement quand un bébé dort.

Personne ne sait ce qui cause le syndrome de la mort subite du nourrisson, et personne ne sait comment l'éviter.

Mais nous savons que les parents peuvent faire certaines choses pour réduire les risques du SMSN. Depuis que les parents ont commencé à suivre ces suggestions, le nombre de bébés qui meurent du SMSN a presque diminué de moitié au Canada.

Il y a MOINS DE RISQUES du SMSN quand :

- les bébés dorment sur le dos;
- les bébés vivent dans une maison où personne ne fume;
- les bébés sont allaités;
- les bébés n'ont pas trop chaud;
- le matelas de la couchette est ferme. Il ne devrait pas y avoir d'oreillers, de duvets, de jouets en peluche ou de bordures de protection dans les couchettes. Si votre bébé a besoin d'une couverture, choisissez une couverture faite au tricot ou au crochet.

À consulter

Allez à la page 98 pour en savoir plus sur les maisons et les voitures sans fumée de cigarette.

Dormir dans un endroit bien en sécurité

Pendant les 6 premiers mois de la vie d'un bébé, une couchette placé à portée de la main de votre lit est l'endroit le plus sécuritaire pour dormir. Pour réduire les risques du SMSN, votre bébé devrait dormir sur son dos.

Partager son lit

Beaucoup de mères qui allaient aiment partager leur lit avec leur bébé et trouvent que cela facilite l'allaitement pendant la nuit.

De nombreuses recherches ont été faites pour savoir si dormir avec son bébé est sécuritaire ou augmente le risque de développer le SMSN. Ces recherches ont montré que si vous avez fumé pendant votre grossesse ou si vous fumez maintenant, partager votre lit avec votre bébé augmente le risque du SMSN.

La méthode la plus sûre est d'installer la couchette de votre bébé près de votre lit. Vous pouvez ainsi le prendre pour l'allaiter puis le remettre dans la couchette une fois l'allaitement terminé.

Si vous allaitez et si vous ne fumez pas, et si vous n'avez pas fumé pendant votre grossesse, vous pouvez partager votre lit avec votre bébé et rendre la situation la plus sûre possible en vous assurant que :

- votre matelas est ferme : pas de lit d'eau, de matelas mous ou de coussins;
- votre bébé ne peut pas tomber du lit ou se coincer entre le matelas et le mur, et qu'il ne reste pas sous les draps, les couvertures ou les coussins;
- votre partenaire sait que le bébé est dans votre lit;
- votre bébé dort sur le dos après avoir été allaité.



Infos complémentaires...

Dormir à proximité signifie que votre bébé est près de vous mais dans sa couchette. Les recherches ont montré que dormir à proximité est sécuritaire et peut réduire le risque du SMSN.

Partager son lit signifie avoir votre bébé avec vous au lit.



Pour en savoir sur les meubles sécuritaires pour les bébés, allez à la page 94.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE de partager votre lit avec votre bébé si vous pouvez avoir des difficultés à lui donner votre pleine attention. Par exemple, il se peut que vous (ou que votre partenaire) :

- soyez trop fatigué pour entendre votre bébé pleurer;
- ayez une maladie qui vous empêche d'être pleinement attentif à votre bébé;
- ayez pris des médicaments qui vous font dormir;
- ayez bu de l'alcool ou pris d'autres drogues.

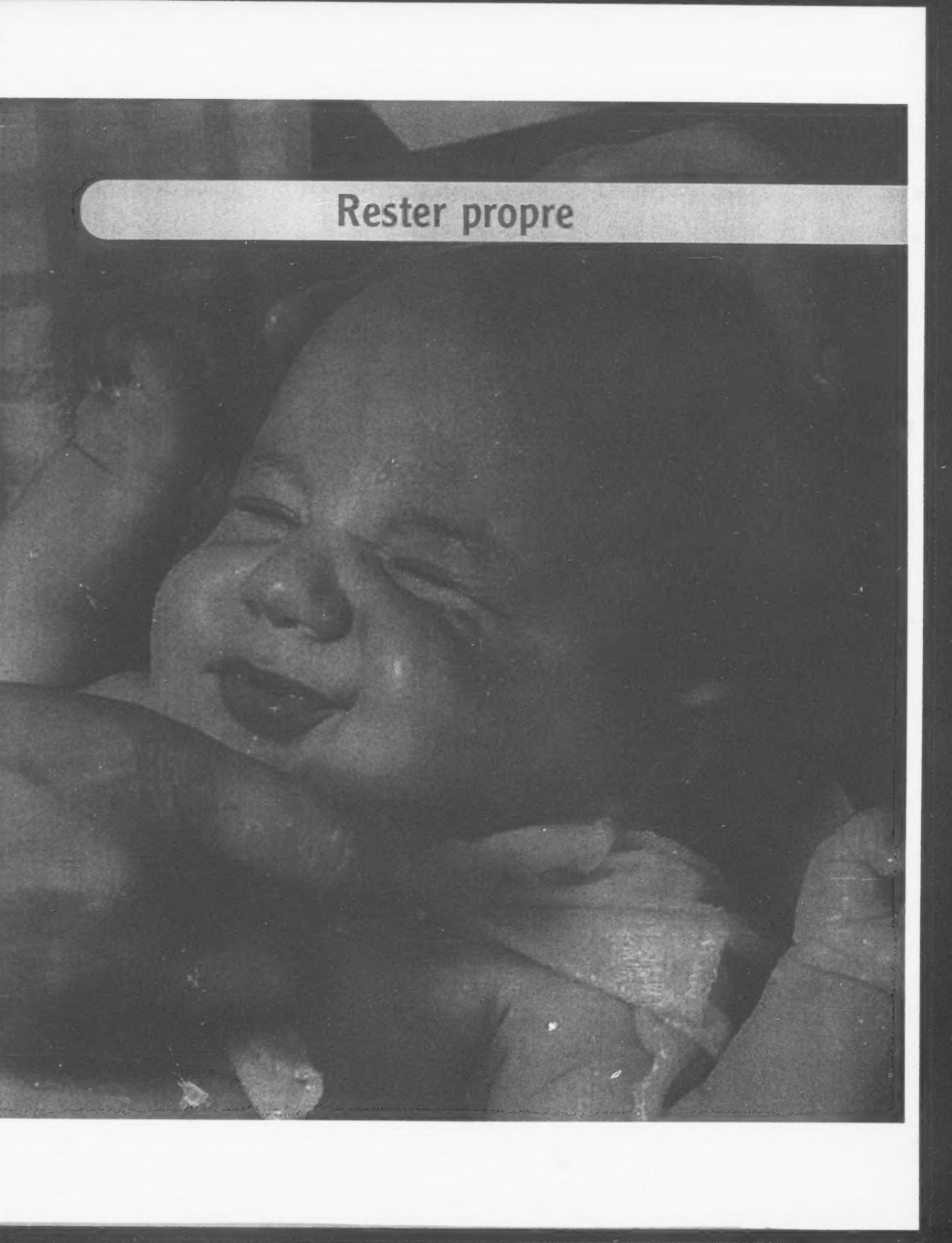
Il n'est PAS SÉCURITAIRE de partager votre lit avec votre bébé si vous (ou votre partenaire) fumez – même si vous ne fumez jamais au lit. Si vous avez fumé pendant votre grossesse ou après la naissance de votre bébé, cela augmente le risque du SMSN. Si vous fumez, partager votre lit avec votre bébé accroît ce risque.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE de dormir avec votre bébé sur un sofa, un fauteuil ou encore un fauteuil inclinable. Votre bébé peut en effet se coincer entre les coussins et le dos du sofa.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE pour votre bébé de dormir avec des animaux domestiques.



Cordon ombilical	74
Couches	75
Érythème fessier (irritation des fesses)	76
Bain	77



Rester propre

Est-ce que je dois donner chaque jour un bain à mon bébé? Que dois-je faire pour le cordon ombilical?

Cordon ombilical

Le cordon ombilical de votre bébé peut prendre une ou plusieurs semaines pour devenir sec et tomber. Il est normal qu'il y ait un peu de sang quand cela se produit.

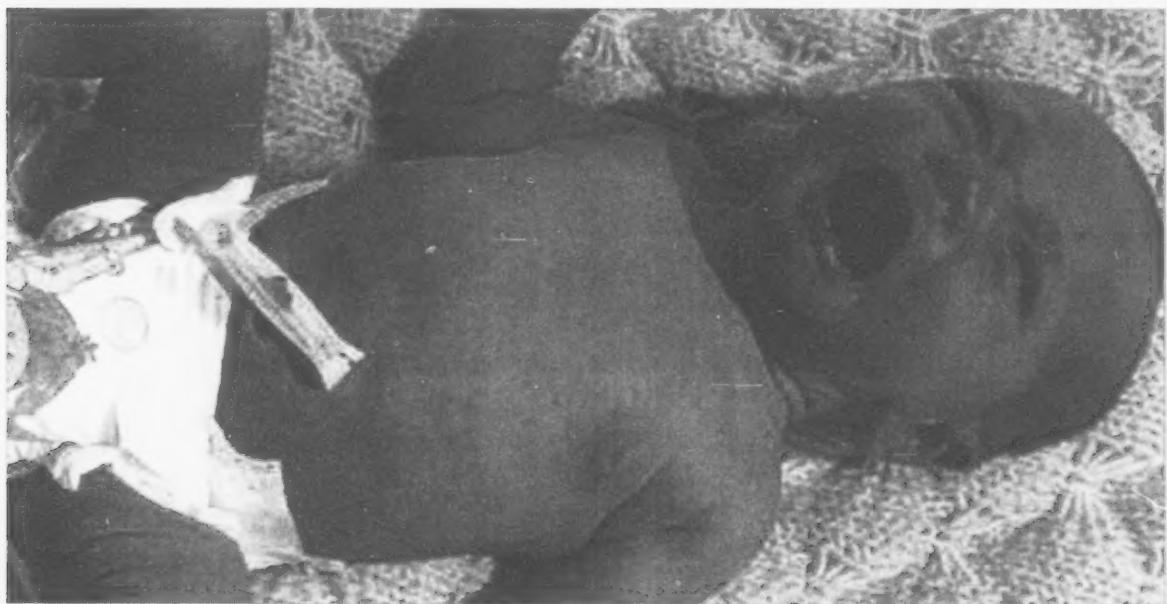
Ne vous inquiétez pas si le cordon ombilical se mouille quand vous changez la couche de votre bébé ou quand vous lui donnez un bain. Il suffit de l'essuyer avec délicatesse pour qu'il sèche.

Jusqu'à ce que le cordon ombilical tombe, retournez le bord de la couche pour qu'il puisse sécher. C'est la seule chose que vous devez faire.

ATTENTION

Appelez le médecin :

- si la partie qui se trouve autour du cordon est rouge ou enflée;
- s'il y a du pus ou du liquide.



Couches

Un nouveau-né en bonne santé mouille ou salit sa couche entre 6 et 10 fois pendant le jour et la nuit. Les bébés âgés entre 6 semaines et 6 mois mouillent ou salissent leur couche entre 6 et 8 fois par jour.

Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé si votre bébé mouille ou salit sa couche moins de 6 fois par jour.

Votre bébé sera plus à l'aise si son derrière est sec. Changez la couche de votre bébé dès qu'elle est mouillée ou salie.

Lavez et séchez bien, à chaque fois, la partie du corps où se trouve la couche.

- Chez les filles, lavez de l'avant vers l'arrière. Assurez-vous de laver tous les plis.
- Chez les garçons, ne faites pas descendre le prépuce quand vous lavez le pénis.

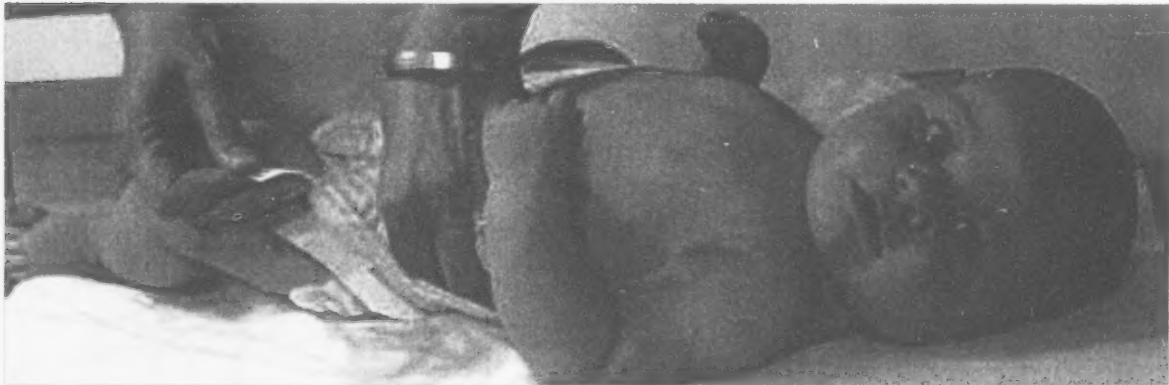
Infos complémentaires...

Vous n'avez pas besoin d'utiliser de la poudre pour bébé ou de la féculle de maïs (cornstarch).

Si vous décidez d'utiliser de la poudre pour bébé, assurez-vous que votre bébé n'en respire pas.

Infos complémentaires...

Se laver les mains après avoir changé une couche empêche les germes de se propager. Cela permet donc à toute votre famille de rester en bonne santé.



Votre bébé veut que vous sachiez...

J'aime jouer quand tu changes ma couche. Embrasse mes doigts, mes orteils et mon ventre. Parle-moi. Chante-moi quelque chose. Nomme les parties du corps.

Rester propre

Érythème fessier (irritation des fesses)

L'érythème fessier (irritation des fesses) est très commun. Tous les bébés ont de temps en temps les fesses rouges ou irritées. Vous pouvez essayer d'empêcher ces petits inconvénients :

- changez souvent la couche de votre bébé;
- nettoyez bien la partie du corps où se trouve la couche, et ceci, chaque fois que vous changez votre bébé. N'oubliez pas de bien la sécher également;
- laissez les fesses de votre bébé à l'air le plus souvent possible.

Pour traiter l'érythème fessier :

- changez la couche de votre bébé dès qu'elle est mouillée;
- nettoyez et séchez bien la partie du corps où se trouve la couche, et ceci, chaque fois que vous changez votre bébé;
- mettez une crème à base de zinc sur les rougeurs.

ATTENTION

Appelez le médecin si :

- la peau de la partie du corps où se trouve la couche est très rouge et pèle;
- les rougeurs sont accompagnées de lésions;
- après avoir suivi tous les conseils indiqués sur cette page, les rougeurs ne partent pas ou s'aggravent.



Bain

Il est important que votre bébé soit toujours propre. Assurez-vous que pendant son bain, votre bébé s'amuse, par exemple en lui parlant, en lui chantant quelque chose ou en jouant avec lui.

Vous pouvez faire prendre un bain à votre bébé dans une baignoire tous les jours si cela plaît à votre bébé et à vous; toutefois, cela n'est pas nécessaire.

Vous devez, tous les jours :

- laver le visage de votre bébé avec de l'eau tiède et propre;
- laver les mains et la partie du corps de votre bébé où se trouve la couche. Utilisez un linge propre et un savon doux; rincez bien;
- laver et essuyer la partie qui entoure le cordon ombilical.

Il se peut que certains bébés aient besoin de plus de temps pour s'habituer à prendre un bain dans une baignoire. En effet, les bébés aiment se sentir bien au chaud et n'apprécient pas la sensation de l'air froid sur leur peau.

Beaucoup de bébés aiment se faire masser après un bain.



Votre bébé veut que vous sachiez...

J'ai besoin de temps pour m'habituer à prendre des bains. Dans quelques mois, j'aimerai peut-être tellement m'amuser pendant mon bain que je ne voudrai pas en sortir!

Infos complémentaires...

Avant que la première dent de votre bébé apparaisse, vous devez laver l'intérieur de sa bouche tous les jours.

Entourez votre doigt avec un linge propre et mouillé. Essuyez ensuite l'intérieur de la bouche de votre bébé ainsi que ses gencives.

Si vous remarquez des taches blanches qui ne s'enlèvent pas des gencives, de la langue ou de l'intérieur de la bouche de votre bébé, contactez votre fournisseur de soins de santé.

Reportez-vous à la page 88 pour en savoir plus sur les soins de la bouche et des dents de votre bébé.

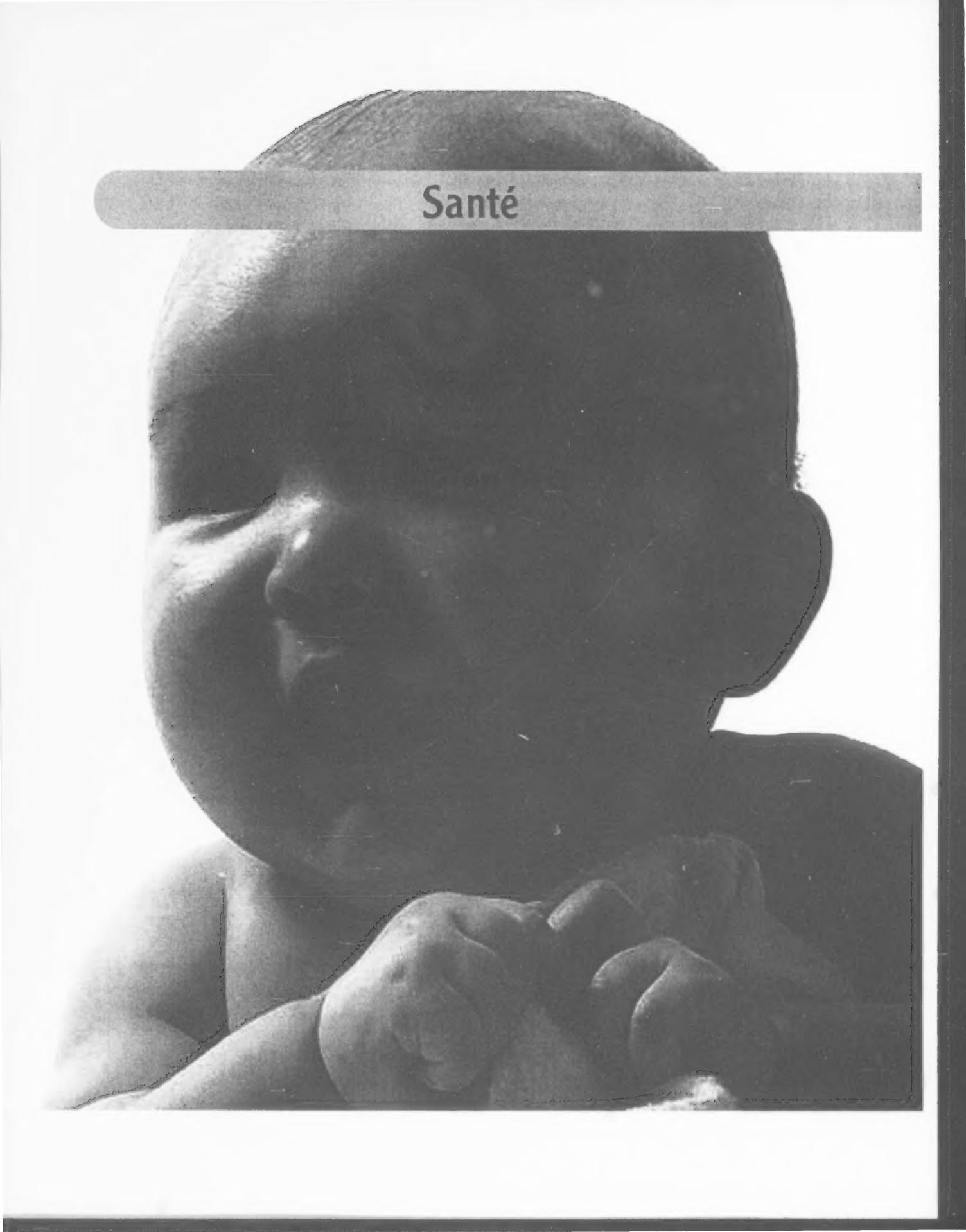
ATTENTION

Étant donné que l'eau chaude du robinet peut brûler votre bébé, vérifiez toujours la température du bain, par exemple en mettant votre coude dedans.

Ne vous retournez jamais et ne lâchez jamais votre bébé pendant son bain, même pendant une seule seconde. Un bébé peut se noyer dans moins de 2, 5 cm (1 pouce) d'eau.

Les sièges de bain **NE SONT PAS** sécuritaires pour les bébés.

Se laver les mains.....	80
Visite médicale	81
Vaccins	82
Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser.....	83
Quand faut-il aller chez le fournisseur de soins de santé?	84
Préoccupations communes.....	86
• Boutons.....	86
• Parties génitales et seins enflés, érections	86
• Calotte séborrhéique (croûte de lait)	86
• Tête plate	87
• Pipi et caca	87
Soins des dents	88
• Soins dentaires.....	88
• Poussée des dents	89
• Sucettes	89



Santé

Se laver les mains

Vous laver les mains avant de nourrir, de laver et d'habiller votre bébé est l'une des choses les plus faciles que vous pouvez faire pour sa santé; ceci s'applique également à toutes les personnes qui s'occupent de votre bébé.

Vous laver les mains permet de vous protéger, de protéger votre bébé ainsi que votre famille contre les germes qui peuvent causer des maladies.

Lavez-vous les mains :

- après avoir changé la couche de votre bébé;
- avant de manger;
- avant de nourrir votre bébé;
- avant de préparer le repas;
- après avoir été aux toilettes;
- après avoir touché quelque chose de sale;
- après avoir caressé un animal;
- après vous être mouché le nez ou avoir mouché le nez de quelqu'un d'autre, ou après avoir éternué ou toussé dans votre main.



Combien de fois mon bébé doit-il avoir une visite médicale? Quand doit-il être vacciné?

Visite médicale

Votre bébé devra avoir une visite médicale pendant sa 1^{re}, 3^e ou 4^e semaines, et à l'âge de 2, 4 et 6 mois.

Le fournisseur de soins de santé vérifiera la croissance et le développement de votre bébé et vous posera beaucoup de questions pendant qu'il l'examinera.

En général, pendant une visite médicale, le fournisseur de soins de santé :

- pèse et mesure votre bébé pour s'assurer qu'il profite bien;
- vérifie que votre bébé se développe normalement;
- vérifie si votre bébé voit et entend bien;
- répond aux questions que vous avez sur la santé, la croissance et le développement de votre bébé;
- vous donne des suggestions quant à certaines inquiétudes que vous avez au sujet de votre bébé.



Infos complémentaires...

Pendant les visites médicales de votre bébé, le fournisseur de soins de santé vous demandera également comment vous allez. Si vous avez des questions ou des inquiétudes sur votre santé mentale ou physique, ce sera l'occasion de lui en parler.

Infos complémentaires...

Entre chaque visite médicale, écrivez sur une liste chaque question qui vous vient à l'esprit; ceci vous permettra de ne rien oublier.

Vaccins

Les vaccins sont un élément important de la santé de votre bébé car ils le protègent contre les maladies graves. Les vaccins que votre bébé reçoit pendant les six premiers mois de sa vie le protègent contre la diphtérie, la coqueluche, le tétonos, la polio, l'haemophilus influenzae de type b, et les maladies à pneumocoques.

Votre bébé devrait être vacciné par une infirmière de la santé publique ou un médecin à l'âge de 2, 4 et 6 mois.

Chaque fois que votre bébé se fait vacciner, vous devez le noter. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez utiliser le **carnet de vaccination jaune**. Si vous n'en possédez pas un, vous pouvez vous en procurer un exemplaire dans un des bureaux des Services de la santé publique de votre région.

Selon où vous habitez, votre bébé sera soit vacciné par un médecin, soit par le personnel d'une clinique pour bébés de la santé publique.

Pour savoir où faire vacciner votre bébé, renseignez-vous auprès du bureau des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 103)



Infos complémentaires...

La grippe peut rendre votre bébé très malade, très rapidement. Le vaccin contre la grippe n'est pas recommandé pour les bébés de moins de 6 mois. Par contre, pour protéger votre enfant, faites-vous vacciner contre la grippe. C'est aussi une bonne idée que toute autre personne qui vit avec votre enfant ou s'en occupe se fasse vacciner. Le vaccin contre la grippe est gratuit en Nouvelle-Écosse.

Vous pouvez obtenir plus d'information sur la grippe et le vaccin contre la grippe de votre fournisseur de soins de santé ou d'un des bureaux des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 103)

Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser



Infos complémentaires...

Si vous cherchez un médecin qui prend de nouveaux patients, consultez le site Web du ministère de la Santé. (Coordonnées, page 102)

Si votre bébé est malade, le fournisseur de soins de santé vous posera des questions sur ce qu'il a.

Avant de parler au fournisseur de soins de santé, pensez à ce qui ne va pas et à la raison pour laquelle, selon vous, votre bébé est malade. Cela vous aidera à expliquer plus clairement ce qui vous inquiète.

Le fournisseur de soins de santé vous posera des questions sur les symptômes de votre bébé :

- Fièvre? Forte ou non? Depuis quand?
- Diarrhée? Combien de fois? Importante ou non? Quelle est l'apparence de son caca?
- Vomissements? Combien de fois? Quelle est l'apparence du vomis?
- Toux ou nez qui coule? A-t-il de la difficulté à respirer?
- Ne veut pas manger?
- Rougeurs graves?
- Le comportement de votre bébé a-t-il changé? Dort-il beaucoup ou est-il très agité?

Écrivez chaque symptôme sur une feuille de papier dès que vous le remarquez. Si vous le pouvez, écrivez l'heure à laquelle le symptôme s'est produit. Écrivez tout ce que vous avez peur d'oublier.

Quand vous êtes chez le fournisseur de soins de santé, assurez-vous de bien comprendre tout ce qu'il vous dit. Si vous n'en êtes pas sûr, demandez-lui des explications.

Votre bébé veut que vous sachiez...

C'est grâce à tes tendres soins que je peux rester en bonne santé. Quand je suis malade, j'ai besoin que tu t'occupes de moi et que tu obtiennes les soins dont j'ai besoin.

Je ne veux pas faire partie de ces mères qui sont toujours rendues chez le médecin. Mais si mon bébé est vraiment malade, je veux qu'il obtienne rapidement les soins dont il a besoin. Comment est-ce que je peux savoir que j'ai besoin d'un fournisseur de soins de santé?

Quand faut-il aller chez le fournisseur de soins de santé?

N'ayez pas peur d'emmener votre bébé chez le fournisseur de soins de santé trop souvent. Faites confiance à votre intuition. Aucune autre personne ne connaît votre bébé mieux que vous. Si certains changements vous inquiètent, que ce soit des changements physiques ou de comportement, consultez votre fournisseur de soins de santé ou appelez le 811.

Informez-vous auprès de votre médecin si votre bébé a l'un des symptômes suivants :

- Il a de la difficulté à respirer.
- Il dort tout le temps et vous avez de la difficulté à le réveiller.
- Il mouille sa couche moins souvent que d'habitude, ou son urine est jaune foncé et sent fort.
- Il pleure beaucoup plus souvent que d'habitude, ou ses pleurs ne sont pas pareils qu'avant.
- Il ne semble pas vouloir manger ou boire.
- Il n'arrête pas de se frotter les oreilles ou de tirer dessus.
- Son caca est très mou ou liquide.
- Son caca est dur et sec.
- Il tousse depuis plusieurs jours.
- Ses fesses sont rouges, en raison de ses couches, et pèlent ou ont des lésions.
- Il ne semble pas éveillé et ne vous sourit pas.
- Il ne semble pas vouloir jouer.
- Sa température est plus de 37, 3 °C (99, 1 °F).

Infos complémentaires...

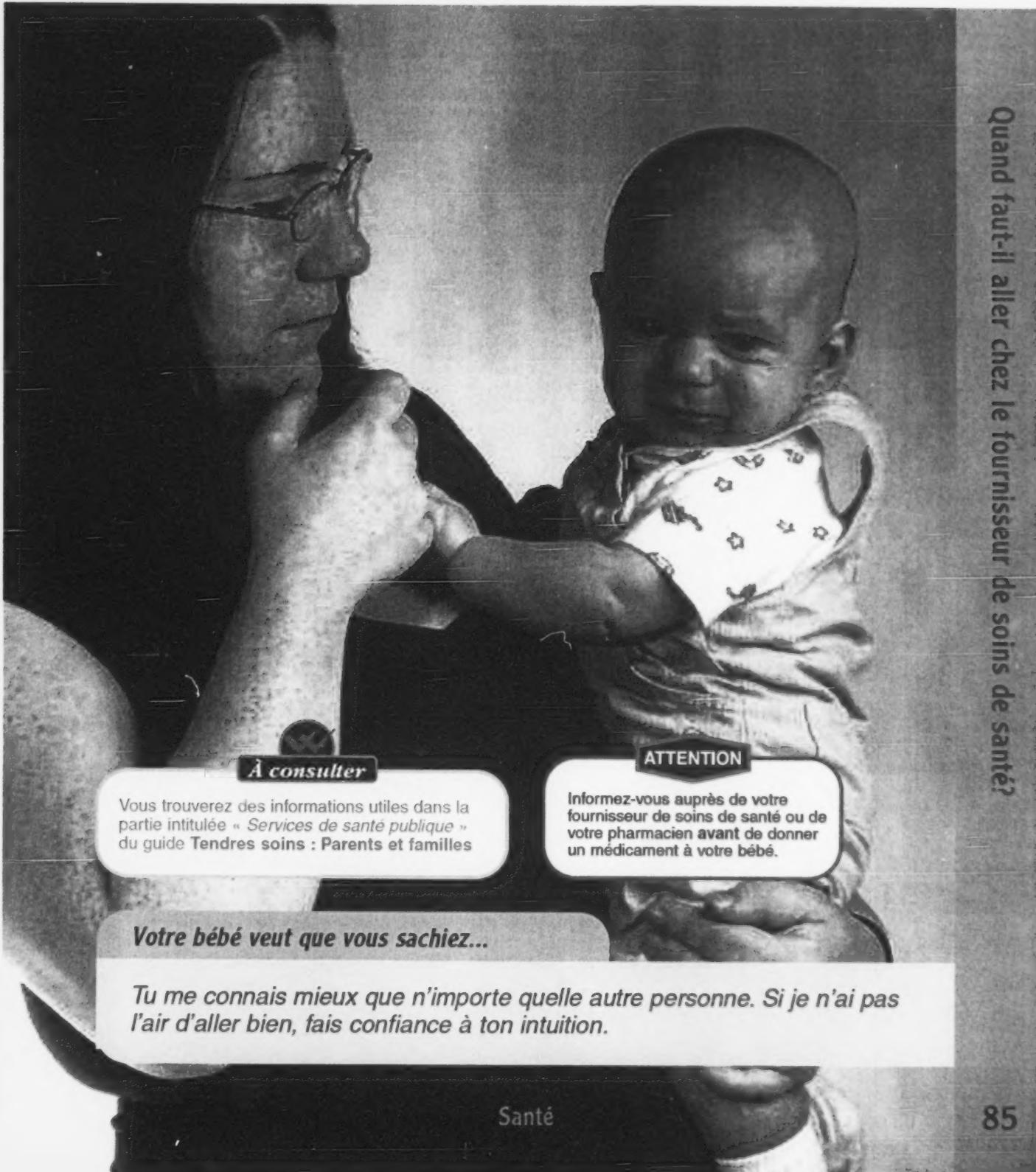
Pour prendre la température de votre bébé, utilisez un thermomètre numérique en plastique.

Mettez le thermomètre sous le bras de votre bébé, puis maintenez-le en place en appuyant doucement sur son coude pour qu'il soit près de son corps.

Attendez 2 minutes ou jusqu'à ce que vous entendiez le bip sonore. Vérifiez alors la température.

Infos complémentaires...

Si vous vous inquiétez sur la santé de votre bébé et si vous n'arrivez pas à contacter votre médecin, allez aux urgences d'un hôpital ou d'une clinique.



Quand faut-il aller chez le fournisseur de soins de santé?

À consulter

Vous trouverez des informations utiles dans la partie intitulée « Services de santé publique » du guide *Tendres soins : Parents et familles*

ATTENTION

Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé ou de votre pharmacien avant de donner un médicament à votre bébé.

Votre bébé veut que vous sachiez...

Tu me connais mieux que n'importe quelle autre personne. Si je n'ai pas l'air d'aller bien, fais confiance à ton intuition.

Préoccupations communes

Vous devriez vous informer auprès de votre médecin chaque fois que votre bébé est malade. Chez un bébé de moins de 6 mois, de la fièvre, un rhume, de la diarrhée ou certaines autres maladies peuvent être graves. Cette partie du guide concerne les problèmes de santé sur lesquels vous pouvez avoir des questions, mais qui en général ne sont pas graves.

Boutons

Chez beaucoup de bébés, de petits boutons blancs apparaissent sur le visage. Ces boutons sont causés par l'huile qui se trouve dans leur peau.

Laissez ces boutons tranquilles et continuez à laver le visage de votre bébé avec de l'eau tiède et propre. Ces petits boutons ne sont pas graves et partiront tout seuls.

Parties génitales et seins enflés, érections

Après leur naissance, les seins et les parties génitales des bébés filles et garçons peuvent être enflés. Il se peut que chez les filles, le vagin saigne un peu. Cela est causé par les hormones produites pendant la grossesse de la mère. Ce saignement et cette enflure sont normaux et disparaîtront d'eux-mêmes.

Pour les garçons, il est normal d'avoir une érection. Leur pénis durcit pour aucune raison. Cela n'a rien d'inquiétant.

Calotte séborrhéïque (croûte de lait)

De quoi s'agit-il?

Il s'agit d'une croûte jaunâtre et sèche qui se forme sur le cuir chevelu de votre bébé.

Prévention

Vous pouvez prévenir l'apparition de cette croûte en :

- rinçant bien la tête ou les cheveux de votre bébé après les avoir lavés;
- brossant chaque jour les cheveux et le cuir chevelu de votre bébé.

Traitements

N'essayez pas de faire décoller la croûte.

1. Passez de l'huile végétale, de l'huile pour bébé ou de l'huile minérale sur le cuir chevelu de votre bébé. Faites attention de ne pas en mettre dans ses yeux.
2. Laissez l'huile agir toute une nuit ou au moins pendant 15 à 20 minutes.
3. Enlevez l'huile en lavant le cuir chevelu de votre bébé.
4. Brossez doucement avec un peigne fin pour enlever les croûtes.
5. Faites la même chose chaque jour jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de croûtes.

Emmenez votre bébé chez le médecin si ce traitement ne permet pas d'éliminer les croûtes.

Tête plate

Ce problème est plus répandu depuis que les bébés dorment sur leur dos pour prévenir le SMSN. Cela se produit parce que le crâne d'un bébé est mou. Si un bébé est toujours dans la même position, le derrière ou le côté de sa tête peut s'aplatir.

La tête plate peut être grave. Si cela vous inquiète, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Prévention :

- Changez chaque jour la position de votre bébé dans sa couchette : allongez-le un jour avec la tête située à la tête de la couchette, puis le jour suivant, avec la tête située au pied de la couchette.
- Suspendez un mobile ou un autre objet intéressant sur le côté de la couchette, face à la pièce. Cela donnera à votre bébé une raison de changer la position de sa tête.
- Quand votre bébé est réveillé, allongez-le très souvent sur son ventre. Il est important que les bébés dorment sur leur dos. Mais quand votre bébé est réveillé et que quelqu'un est avec lui, allongez-le sur son ventre. Faites en sorte que cela soit amusant. Vous pouvez par exemple vous allonger sur le ventre vous aussi et jouer avec lui. Vous pouvez également vous allonger par terre et mettre le ventre de votre bébé contre votre poitrine.

Infos complémentaires...

La tête de votre bébé peut s'aplatir s'il passe trop de temps assis dans un siège à dossier inclinable, un siège de voiture, un siège pour bébé ou une poussette.

Si votre bébé passe beaucoup de temps dans un siège, assurez-vous qu'il passe également beaucoup de temps sur son ventre quand il est réveillé.

Pipi et caca

Pipi

Le pipi d'un bébé doit être jaune clair et ne pas sentir trop fort. Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé si le pipi de votre bébé :

- sent fort;
- est jaune foncé.

Caca

L'apparence du caca d'un bébé change à mesure qu'il grandit.

- Immédiatement après la naissance, son caca sera noir et collant.
- Pendant la première semaine, son caca prend une couleur brune verdâtre.
- Après la première semaine, le caca d'un bébé qui est allaité est liquide et jaunâtre. Parfois, on a l'impression qu'il contient de petites graines. Après le premier mois, il est normal pour un bébé qui est allaité de ne pas faire caca pendant plusieurs jours. Cela ne signifie pas qu'il est constipé.

ATTENTION

Il se peut que votre bébé soit constipé si son caca est dur et sec :

- Il est agité et n'a pas l'air à l'aise.
- Il semble forcer quand il fait caca.
- Il ne fait pas caca aussi souvent que d'habitude.

Si cela se produit,appelez votre fournisseur de soins de santé.

Appelez votre fournisseur de soins de santé si le caca de votre bébé sent mauvais, est plein d'eau et a changé d'apparence. Un bébé qui a la diarrhée peut perdre beaucoup d'eau, ce qui peut le rendre très malade, très vite.

Soins des dents

Des dents de lait en bonne santé sont importantes à la santé générale de votre bébé. La douleur et l'infection causée par les caries peuvent empêcher votre bébé de dormir, de mâcher et de grandir normalement. Votre bébé pourrait également avoir de la difficulté à se concentrer et à apprendre.

Les dents permettent également au visage d'un bébé de se former et de guider les dents adultes vers le bon endroit. Il faut donc s'en occuper. Si vous y prenez très tôt, votre bébé pourrait avoir une vie entière sans caries.

Soins dentaires

Avant que les dents sortent :

Nettoyez l'intérieur de la bouche de votre bébé une fois par jour.

- Lavez-vous les mains.
- Enroulez votre doigt dans un linge mouillé.
- Essuyez l'intérieur de la bouche de votre bébé ainsi que ses gencives.



Infos complémentaires...

Vous pouvez transmettre à votre bébé les germes qui causent des caries. Pour protéger votre bébé, prenez soin de vos propres dents.

Gardez vos dents et votre bouche propres. Vous donnerez à votre bébé un bon exemple et vous aurez moins de germes qui causent des caries dans la bouche.

Après que la première dent est sortie :

- *Chaque matin et chaque soir* avant le coucher, laissez votre bébé mordiller sur une brosse à dents à soies souples et une très petite quantité de dentifrice au fluorure. Assurez-vous qu'il soit calmement assis ou debout.



- Quand votre bébé a fini de mordiller, brossez-lui les dents. Il n'est pas nécessaire de prendre plus de dentifrice. Lorsque vous brossez, couchez votre enfant dans une position sans danger. Il faut que vous puissiez soutenir la tête de votre bébé et voir clairement ses dents. Il faut que vos mains soient propres et libres pour pouvoir ouvrir la bouche de votre bébé et brosser les dents.
- Vérifiez s'il y a des signes de dégradation des dents. Quand vous brossez les dents de votre bébé, relevez ses lèvres et observez les dents de devant et de derrière. Si vous remarquez des taches brunes ou blanches sur ses dents,appelez un dentiste sans attendre. Il peut en effet s'agir du premier symptôme d'une carie.

Si vous n'avez pas de dentiste, demandez à vos amis et à votre famille de vous faire des suggestions ou consultez les pages jaunes.

ATTENTION

Rangez le dentifrice hors de la portée des enfants.

Poussée des dents

Les poussées de dents sont un processus naturel pendant lequel les dents de votre bébé sortent progressivement des gencives. Chez les bébés, les premières dents commencent à sortir vers les 6 mois. Il se peut toutefois que cela se produise un peu plus tôt ou en peu plus tard.

Quand les dents sortent, votre bébé peut être agité et de mauvaise humeur. Selon certains parents, les suggestions suivantes permettent aux bébés de sentir mieux :

- Donnez à votre bébé un objet qui n'est pas dangereux et qu'il peut mordiller – par exemple, une débarbouillette mouillée et froide ou un anneau de dentition froid, mais pas gelé. Quel que soit l'objet que vous lui donnez, celui-ci doit être propre. Vous devez donc souvent le laver avec de l'eau chaude et du savon, puis bien le rincer.
- Massez les gencives de votre bébé avec votre doigt; celui-ci doit être propre.

La fièvre et la diarrhée ne font pas partie des symptômes associés à la poussée des dents. Si votre bébé fait de la fièvre ou a de la diarrhée pendant plus de 24 heures,appelez votre fournisseur de soins de santé.

Si votre bébé continue à être agité ou de mauvaise humeur, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

ATTENTION

N'UTILISEZ PAS de gels pour les dents qui sortent. Ces gels peuvent en effet avoir des conséquences sur la santé de votre bébé ou provoquer des étouffements en rendant sa gorge insensible.

Si vous pensez que votre bébé pourrait avoir besoin de médicaments pour les douleurs dentaires, parlez-en à votre dentiste, hygiéniste dentaire, médecin ou pharmacien. Demandez quel médicament vous devriez utiliser, et quelle dose.

Sucettes

Sucer est naturel pour les bébés. De nombreux bébés aiment bien sucer leur poing ou leurs doigts. D'autres préfèrent une sucette.

Si vous donnez à votre bébé une sucette :

- Ne trempez pas la sucette dans un produit quelconque, particulièrement le miel. Chez un bébé, le miel peut causer le botulisme. Il s'agit d'une intoxication alimentaire qui touche seulement les bébés.
- Ne mettez pas la sucette dans votre bouche avant de la donner à votre bébé.
- Assurez-vous qu'aucune partie ne peut se détacher.
- Assurez-vous qu'elle est propre. Nettoyez-la à l'eau chaude et savonneuse et rincez-la bien avant de la donner à votre enfant.
- Achetez une nouvelle sucette quand celle qu'utilise votre bébé devient collante ou est endommagée.
- N'attachez pas la sucette à une corde que vous mettez autour du cou de l'enfant. La corde peut étrangler l'enfant.
- N'attachez pas la sucette aux vêtements de l'enfant avec une pince ou une épingle. Votre bébé peut se blesser avec des épingle ou même les avaler.



Votre bébé veut que vous sachiez...

J'ai besoin de ton amour et de ta patience quand je suis de mauvaise humeur.

La sécurité en voiture	92
La sécurité à la maison	94
• Mobilier et sécurité	94
• La sécurité et les jouets	94
• Les porte-bébés en bandoulière	94
Protégez votre bébé	96
• Chutes	96
• Excès de chaleur	96
• Animaux domestiques	96
• Brûlures	96
• Étouffements	97
• Noyade	97
Fumée secondaire	98

Sécurité



La Sécurité en voiture

Les accidents de voiture sont une cause importante de blessures graves et de décès. En utilisant un siège approprié et de la bonne façon, vous pouvez réduire de 70 % le risque que votre enfant sera blessé ou tué.

En Nouvelle-Écosse, il est obligatoire, selon la loi, d'asseoir les bébés dans un siège qui est fait pour eux. Cette loi concerne TOUTES les voitures : votre propre véhicule, les taxis, ainsi que les voitures des grands-parents ou des gardiens / gardiennes.

Pour savoir comment choisir et installer des sièges de voiture pour bébés, consultez le document intitulé **Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents**. Vous trouverez une copie de ce guide dans **Tendres soins : Parents et familles**.

ATTENTION

Ne laissez jamais votre bébé seul dans une voiture, ne serait-ce que pour quelques minutes.

ATTENTION

En Nouvelle-Écosse, il est illégal de fumer dans une voiture quand il y a des enfants.

La fumée secondaire est encore plus dangereuse dans une voiture qu'à l'intérieur d'une maison. Dans une voiture, la fumée de cigarette s'accumule rapidement, même avec les vitres baissées. Fumer dans un petit espace, comme une voiture, est 23 fois plus toxique que fumer à l'intérieur d'une maison.

Votre bébé a donc besoin d'une voiture sans fumée, que ce soit votre propre voiture ou n'importe quelle autre véhicule.

ATTENTION

Achetez un siège de voiture pour bébés au Canada.

Les sièges de voiture achetés à l'extérieur du Canada – ou en ligne sur des sites non canadiens – ne répondent pas aux normes canadiennes en matière de sécurité. Il est illégal d'utiliser un siège de voiture pour enfants qui ne comporte pas la marque nationale canadienne de sécurité.

Avant d'acheter un siège pour voiture, renseignez-vous auprès de Transports Canada pour vous assurer qu'il n'y a pas de problème ou qu'il n'y a eu aucun rappel en ce qui concerne le siège que vous voulez acheter. (Coordonnées, page 107)

Regardez pour cette marque de sécurité :





La sécurité à la maison

Mobilier et sécurité

Tout ce que vous achetez doit être propre, solide et conforme aux normes de sécurité. Achetez seulement des couchettes, des berceaux, des parcs et des poussettes qui ont été approuvés par la CSA. Il n'existe pas de réglementation au Canada pour les couffins. Les berceaux sont seulement sécuritaires jusqu'à ce que votre bébé puisse se retourner sur lui-même.

Les meubles pour bébés doivent comporter une étiquette indiquant le fabricant et la date de fabrication. Cette étiquette doit également avoir un numéro de série. Les couchettes doivent avoir été fabriquées après 1986. Les poussettes doivent avoir été fabriquées après 1985. Les parcs pour enfants doivent avoir été fabriqués après 1976.

La sécurité et les jouets

Assurez-vous que tous les jouets que vous donnez à votre bébé conviennent à son âge. Les jouets qui ne représentent aucun danger pour des enfants plus âgés ne sont pas toujours sûrs pour de petits bébés. Vérifiez régulièrement les jouets de votre bébé. Jetez tous les jouets qui sont cassés ou endommagés.

Les jouets pour bébés :

- ne doivent pas avoir de bouts ou de bords pointus ou coupants;
- ne doivent pas avoir de petites parties qui peuvent se casser ou être enlevées;
- doivent être plus gros que le poing de votre bébé, c'est-à-dire trop gros pour être avalés ou pour provoquer un étouffement.

Vérifiez si l'emballage de chaque jouet que vous achetez ou recevez comporte des consignes de sécurité. Lisez et suivez bien toutes ces consignes. Jetez tous les emballages faits en plastique, en cellophane ou en polystyrène.

Les porte-bébés en bandoulière

Beaucoup de parents trouvent que les porte-bébés en bandoulière sont une façon douillette de transporter leur bébé. Toutefois, s'il est mal utilisé, le porte-bébé peut entraîner la suffocation.

Un bébé peut suffoquer de deux manières dans un porte-bébé en bandoulière :

- Quand son visage est écrasé contre votre poitrine ou le porte-bébé.
- Quand le bébé est dans une position où son menton s'appuie sur sa poitrine.

Chaque fois que vous utilisez un porte-bébé :

- Veillez à ce qu'il soit en bon état – pas de déchirure ni d'anneaux endommagés.
- Gardez la tête du bébé par-dessus le rebord du porte-bébé.
- Veillez à ce que son visage ne soit pas écrasé contre votre corps.

Assurez-vous de toujours voir le visage de votre bébé.

Infos complémentaires...

Vous pouvez obtenir des renseignements sur les rappels de jouets ou de meubles pour enfants auprès du service des Produits de consommation de Santé Canada. (Coordonnées, page 107)

Infos complémentaires...

Les premiers soins ne sont pas les mêmes pour les enfants et pour les adultes. Beaucoup de parents prennent un cours de premiers soins pour apprendre ce qu'il faut faire si leur enfant se blesse.

Ambulance Saint-Jean et la Croix-Rouge offrent des cours de premiers soins. Renseignez-vous pour voir quels cours sont offerts dans votre région. (Coordonnées, page 107)

ATTENTION

Les bébés adorent mâcher et mettent dans leur bouche tout ce qu'ils peuvent attraper.

Assurez-vous que tous les objets que votre bébé met dans sa bouche sont propres et sans danger.

Protégez votre bébé

Chutes

- Sur une table à changer, utilisez la sangle (ceinture) de sécurité et gardez toujours au moins une main sur votre bébé. Pensez à changer votre bébé par terre plutôt que sur une table pour que celui-ci ne puisse pas tomber.
- À moins que votre bébé soit dans une couchette conçue pour empêcher les chutes, ne laissez jamais votre bébé sans surveillance. Un bébé peut en effet tomber d'un sofa ou d'une autre surface en gigotant.

Excès de chaleur

- Les bébés et les jeunes enfants ont facilement trop chaud quand le temps est chaud ou humide, ce qui peut causer de graves problèmes de santé.
- Par temps chaud :
 - mettez votre enfant à l'ombre, dans un endroit frais;
 - mettez-lui des vêtements légers;
 - faites-lui prendre des bains tièdes pour qu'il n'ait pas trop chaud;
 - nourrissez votre bébé plus souvent pour qu'il puisse boire suffisamment. Les bébés n'ont pas besoin de boire d'eau;
 - à l'intérieur de votre maison, utilisez des ventilateurs ou des climatiseurs.

Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse publie des bulletins météorologiques sur l'humidité quand le temps est suffisamment chaud pour causer des problèmes de santé. Ces bulletins sont diffusés à la radio ou à la télévision pendant les journées de grande chaleur.

Animaux domestiques

- Ne laissez jamais votre bébé seul avec un animal domestique qui pourrait le blesser, par exemple avec un chien ou un chat. Informez-vous auprès de votre vétérinaire pour savoir quoi faire pour présenter votre animal domestique à votre nouveau bébé.

À consulter

Pour en savoir plus sur la sécurité avec les animaux domestiques et les animaux sauvages, consultez la partie « *Tous les parents* » du guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles**.

Brûlures

- Ne transportez jamais de liquides chauds quand votre bébé est dans vos bras.
- Quand vous nourrissez votre bébé, ne buvez rien de chaud.
- Ne prenez pas votre bébé dans vos bras quand vous faites la cuisine.
- Vérifiez la température de l'eau du bain avant d'y mettre votre bébé. L'eau doit être tiède. Vous pouvez vérifier la température de l'eau du bain en mettant votre coude dedans. Si l'eau est trop chaude pour vous, elle l'est également pour votre bébé.
- Assurez-vous qu'il y a un détecteur de fumée sur chaque étage.

À consulter

Pour en savoir plus sur la sécurité au soleil et la prévention des coups de soleil, consultez la partie « *Tous les parents* » du guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles**.

Étouffements

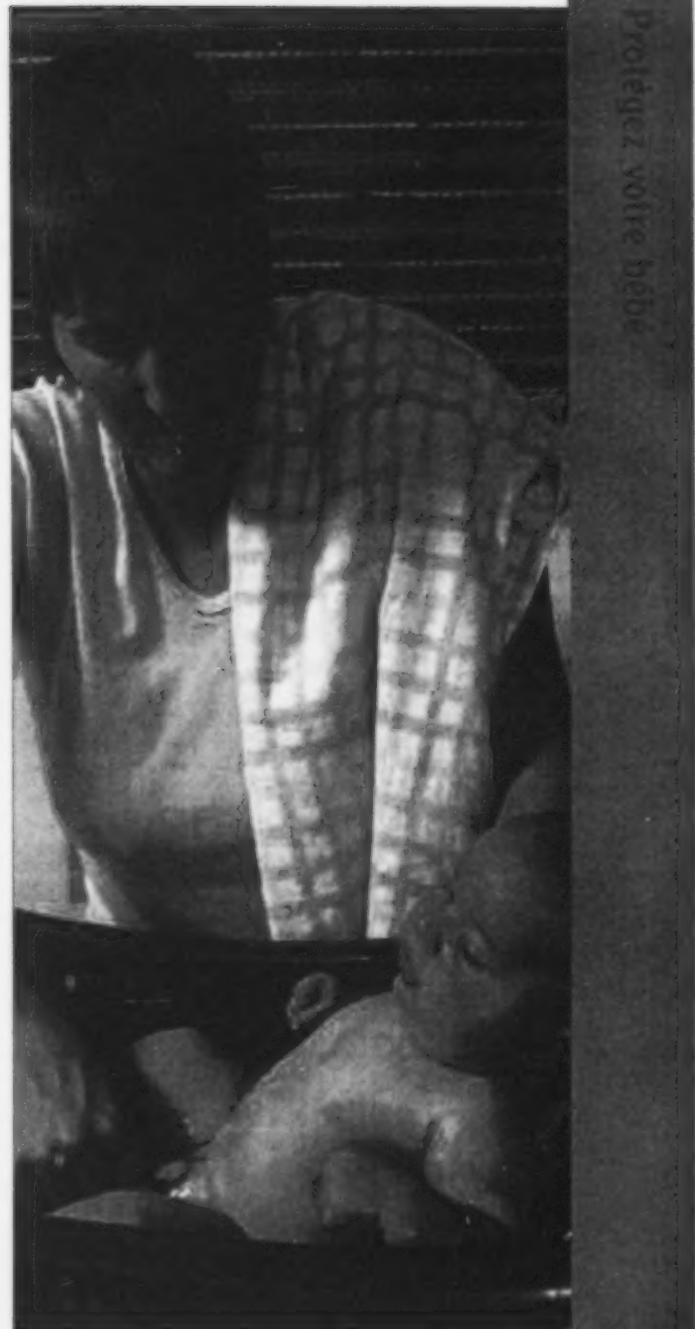
- Tenez hors de la portée de votre bébé tout objet suffisamment petit pour être mis dans sa bouche.
- Évitez les vêtements qui ont des ceintures ou des cordons.
- N'appuyez jamais une bouteille contre quelque chose, que ce soit le berceau, le siège d'auto ou la poussette.
- Ne couchez jamais votre bébé avec une bouteille.

À consulter

Appuyer une bouteille ou mettre votre bébé au lit avec une bouteille peut aussi causer la dégradation des dents. (Pour plus de renseignements, allez à la page 88.)

Noyade

- Tenez bien votre bébé quand vous lui donner un bain. Ne le laissez pas seul et ayez toujours les yeux sur lui. Un bébé peut se noyer dans seulement 2,5 cm (un pouce) d'eau.
- N'utilisez pas un siège de bain pour bébés. Selon Santé Canada, ces sièges peuvent causer des noyades.



Sécurité

Protégez votre bébé

Fumée secondaire

La fumée secondaire à l'intérieur d'une maison est toujours dangereuse pour un bébé. La fumée secondaire est encore plus dangereuse pour les bébés que pour les adultes. Les bébés ont des poumons plus petits et respirent plus rapidement. Cela signifie qu'ils inspirent plus de fumée. Il existe un lien entre les enfants qui vivent avec de la fumée secondaire et plusieurs maladies graves comme :

- Le syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN)
- Le cancer chez les enfants
- La leucémie
- Le cancer du cerveau
- Les infections des oreilles et des poumons
- L'asthme

En Nouvelle-Écosse, il est illégal de fumer dans une voiture quand il y a des enfants. La fumée secondaire est encore plus dangereuse dans une voiture qu'à l'intérieur d'une maison. Dans une voiture, la fumée de cigarette s'accumule rapidement, même avec les vitres baissées. Fumer dans un petit espace, comme une voiture, est 23 fois plus toxique que fumer à l'intérieur d'une maison.

Votre bébé ne peut pas contrôler la quantité de fumée à laquelle il est exposé. Seul vous pouvez le faire. Les échangeurs d'air et les fenêtres ouvertes ne permettent pas de protéger un bébé contre la fumée secondaire. La seule façon de protéger votre bébé est de vous assurer que personne ne fume dans votre maison ou votre voiture.

Demandez aux personnes qui prennent soin de votre bébé de ne pas fumer dans leur maison quand ce dernier s'y trouve. Rappelez-leur qu'il est illégal de fumer dans une voiture quand il y a un bébé.

Infos complémentaires...

Pour en savoir plus sur les maisons sans fumée, consulter le site Web *Smoke Free Around Me*.

Pour obtenir des informations sur les programmes et les services liés à l'arrêt de la cigarette, vous pouvez contacter le service d'aide téléphonique pour fumeurs. (Coordonnée, page 107)

À consulter

Vous trouverez des informations utiles dans la partie intitulée « *Services de santé publique* » du guide *Tendres soins : Parents et familles*.



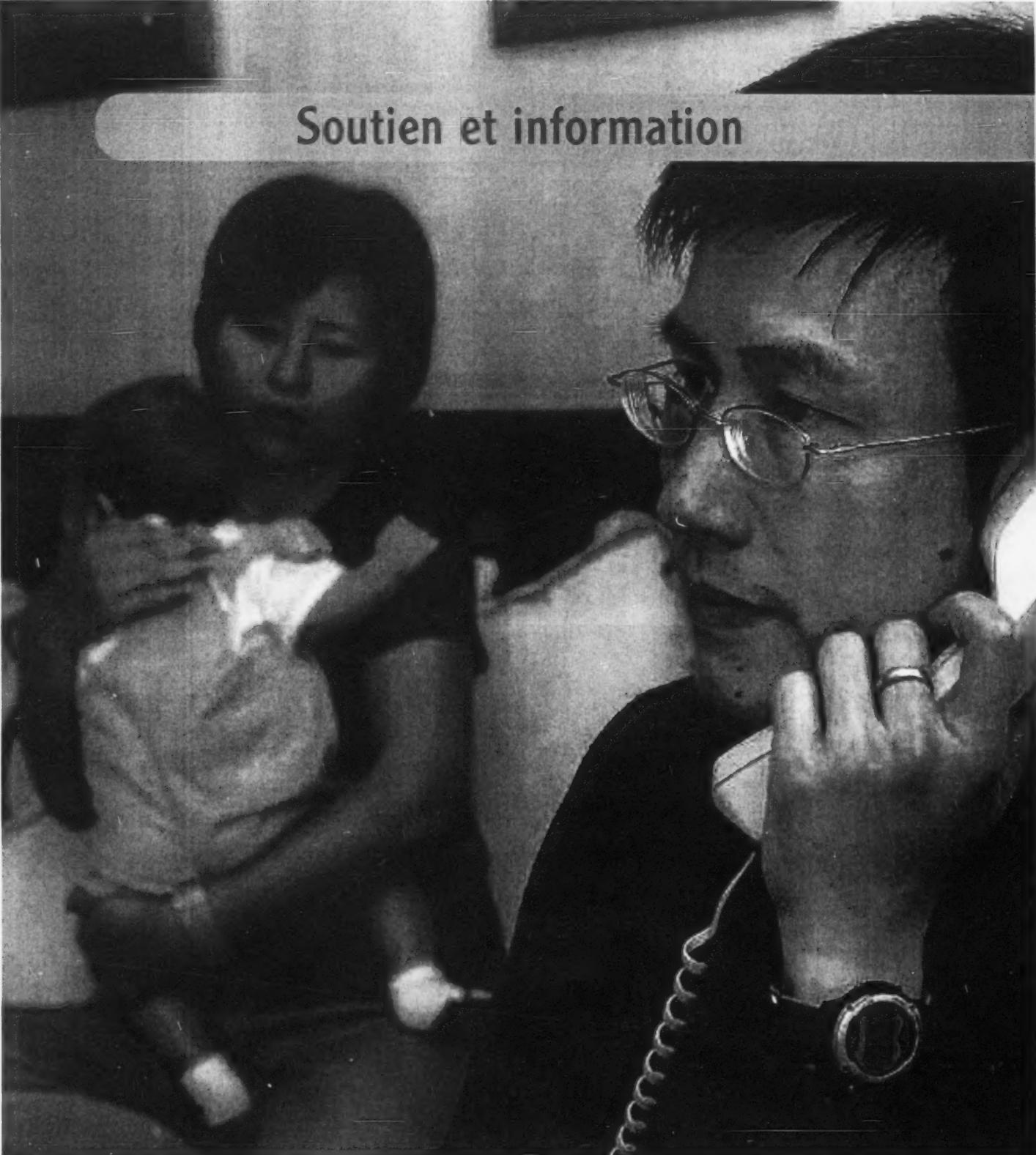
Sécurité



Séci

00

Services provinciaux	102
• Ministère des Services communautaires	102
• Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé	102
• Régies régionales de la santé et IWK Health Centre	102
• Médecins qui acceptent de nouveaux patients	102
• Programme de soins dentaires pour enfants de MSI	102
• Centres de traitement des troubles de l'audition et du langage de la Nouvelle Écosse	102
• Assurance-médicaments	103
• Assurance-médicaments pour les familles	103
• Assurance-médicaments pour les enfants de familles à faible revenu	103
• Services de la santé publique	103
Autres ressources et services	103
• Information et soutien sur l'allaitement	103
• Services de garde	103
• Early Intervention Nova Scotia	104
• Centres de ressources pour les familles	104
• Dans les communautés	104
• Premières nations	105
• Familles militaires	105
• Services de soutien aux familles	106
• Familles adoptives et d'accueil	106
• Familles des Premières nations et autochtones	106
• Centres de santé communautaires des Premières nations	106
• Familles à naissances multiples	106
• Familles d'immigrés et nouveaux arrivants	106
• Alphabétisation	106
• Sécurité	106
• Tabagisme	107



Soutien et information

Services provinciaux

Ministère des Services communautaires

Pour obtenir les coordonnées des bureaux de Services communautaires situés dans votre communauté ou votre région, visitez le site www.gov.ns.ca/coms. Cliquez sur « Find your local office » dans la colonne de gauche.

- Bureau régional, région ouest902-679-6715
- Bureau régional, région nord.....902-755-7023
- Bureau régional, région centre902-424-4754
- Bureau régional, région est902-563-3302

Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé

Pour obtenir des informations et des ressources sur la promotion de la santé en Nouvelle-Écosse, visitez le site www.gov.ns.ca/hpp/f/

Régies régionales de la santé et IWK Health Centre

Les régies régionales de la santé sont une bonne source d'information pour les programmes et les services donnés dans votre communauté ou votre région.

- Régie régionale de la santé Annapolis Valley
www.avdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Cape Breton
www.cbdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Capital
www.cdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Colchester East Hants
www.cehha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Cumberland
www.cha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Guysborough Antigonish Strait
www.erhb.ns.ca
- Régie régionale de la santé Pictou County
www.pcha.nshealth.ca

- Régie régionale de la santé South Shore
www.ssdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé South West Nova
www.swndha.nshealth.ca
- IWK Health Centre
www.iwk.nshealth.ca

Médecins qui acceptent de nouveaux patients

Pour obtenir les coordonnées des médecins qui acceptent des nouveaux patients, visitez le site www.gov.ns.ca/health/physicians

Pour obtenir les coordonnées des médecins qui acceptent des nouveaux patients en français, visitez le site www.gov.ns.ca/health/frhcp/

Programme de soins dentaires pour enfants de MSI

Téléphone : 1-888-846-9199 (sans frais)

Téléphone dans la Municipalité régionale d'Halifax : 902-832-3253

Centres de traitement des troubles de l'audition et du langage de la Nouvelle-Écosse

La Nouvelle-Écosse possède 25 centres de traitement des troubles de l'audition et du langage. Consultez le site suivant pour obtenir les coordonnées du centre situé dans votre communauté ou votre région.

Site Web : www.nshsc.ns.ca

Assurance-médicaments

Assurance-médicaments pour les familles

Téléphone : 1-877-330-0323 (sans frais)

Site Web : www.nspharmacare.ca

Assurance-médicaments pour les enfants de familles à faible revenu

Téléphone : 1-866-424-1269 (sans frais)

Site Web : www.gov.ns.ca/coms/families/Pharmacareforchildren.html**Services de la santé publique**

• Amherst	1-800-767-3319 ou 667-3319
• Annapolis Royal	532-0490
• Antigonish	863-2743
• Arichat	226-2944
• Baddeck	295-2178
• Barrington Passage	637-2430
• Berwick	538-3700
• Bridgewater	543-0850
• Canso	366-2925
• Chester	275-3581
• Chéticamp	224-2410
• Digby	245-2557
• Elmsdale	883-3500
• Glace Bay	842-4050

• Guysborough	533-3502
• Municipalité régionale d'Halifax	481-5800
• Head of Jeddore	889-2143
• Inverness	258-1920
• Liverpool	354-5737
• Lunenburg	634-4014
• Meteghan Centre	645-2325
• Middle Musquodoboit	384-2370
• Middleton	825-3385
• Neil's Harbour	336-2295
• New Germany	644-2710
• New Glasgow	752-5151
• New Waterford	862-2204
• Port Hawkesbury	625-1693
• Sheet Harbour	885-2470
• Shelburne	875-2623
• Sherbrooke	522-2212
• St Peter's	1-888-272-0096 (boîte vocale seulement)
• Sydney	563-2400
• Sydney Mines	736-6245
• Truro	893-5820
• Windsor	798-2264
• Wolfville	542-6310
• Yarmouth	742-7141

Autres ressources et services**Information et soutien sur l'allaitement**

Appelez le bureau local des Services de la santé publique pour savoir où trouver du soutien en matière d'allaitement (Coordonnées, page 103). Les centres de santé communautaires des Premières nations offrent un soutien en matière d'allaitement à l'intention des familles des collectivités des Premières nations (Coordonnées, page 106).

- First 6 Weeks
Site Web : www.first6weeks.ca/fr

- Ligue La Leche du Canada

Téléphone : 1-866-255-2483
Site Web : www.lllc.ca/

Services de garde

Vous pouvez obtenir de l'information sur les soins pour enfants en vous adressant au personnel du bureau des Services de la santé publique ou du centre de ressources pour les familles de votre communauté ou votre région.

Soutien et information

Pour obtenir des informations sur les garderies agréées et les garderies de jour autorisées, contactez les Services de développement de la petite enfance :

Téléphone : 902-424-3430

Vous pouvez également consulter le répertoire des services de garderie sur le site suivant :

Site Web : www.gov.ns.ca/coms/families/childcare/directories/facilitysearch.aspx

Early Intervention Nova Scotia

Ce site Web vous aidera à obtenir de l'information sur les programmes d'intervention précoce dans votre communauté.

Site Web : www.earlyintervention.net

Centres de ressources pour les familles

Contactez les Services de la santé publique pour obtenir les coordonnées des autres centres de ressources pour les familles de votre communauté, ou consultez le répertoire des centres de ressources pour les familles de la Nouvelle-Écosse à l'adresse suivante :

Site Web : www.nscountcouncilfamily.org/FRC_Directory/Index.htm

Dans les communautés

Amherst

- Maggie's Place (Cumberland)
11 Elmwood Drive, Amherst
Téléphone : 902-667-7250

Comté d'Annapolis Valley-Hants

- Programme d'action communautaire pour enfants du comté d'Annapolis Valley-Hants offre des programmes dans plusieurs endroits.
Téléphone : 902-582-1375

Antigonish

- Kids First
comté d'Antigonish
27, rue St. Andrew's, Antigonish
Téléphone : 902-863-3848

Bridgewater

- Family Support Centre (Lunenburg)
156, rue York, Bridgewater
Téléphone : 902-543-1301

Chester

- Chester and Area Family Resource Centre
8, rue Tremont, Chester
Téléphone : 902-275-4347

Digby

- Digby County Family Resource Centre
19, rue Prince William, Digby
Téléphone : 902-245-6464

Guysborough

- Kids First (comté de Guysborough)
105, rue Queen, Guysborough
Téléphone : 902-533-3881

Municipalité régionale d'Halifax

- Bayers Westwood Family Resource Centre
3499, avenue McAlpine, Halifax
Téléphone : 902-454-9444
- Dartmouth Family Centre
107 Albro Lake Road, Dartmouth
Téléphone : 902-464-8234
- Eastern Shore Family Resource Centre
5228 Highway 7, bureau 203, Porters Lake Shopping Centre
Téléphone : 902-827-1461
- Fairview Family Resource Centre/Parent 'n Tot
3524 Dutch Village Road, Halifax
Téléphone : 902-443-9569
- Family SOS
7071 Bayers Road, bureau 337, Halifax
Téléphone : 902-455-5515
- IWK Family Resource Library
5850 / 5980, avenue University (2^e étage), Halifax
Téléphone : 902-470-8982
- Memory Lane Family Place
22 Memory Lane, Lower Sackville
Téléphone : 902-864-6363
- Mi'kmaq Child Development Centre
2161, rue Gottingen, Halifax
Téléphone : 902-422-7850
- Musquodoboit Valley Family Resource Centre
12280 Highway 224, Middle Musquodoboit (au-dessus de la pharmacie Haverstock)
Téléphone : 902-384-2794
- North End Parent Resource Centre
5475, rue Uniacke, Halifax
Téléphone : 902-492-0133

- Parents and Children Together Resource Centre
1114 Cole Harbour Road, bureau 102, Dartmouth
Téléphone : 902-434-8952
- Preston and Area Family Resource Centre
East Preston Business Centre, 1900 Highway 7, bureau 501, East Preston
Téléphone : 902-462-7266
- Home of the Guardian Angel & Single Parent Centre
3, avenue Sylvia, Halifax
Téléphone : 902-479-3031

Lawrencetown

- Family Matters (Centre de ressources pour les familles du comté d'Annapolis)
10 Middle Road, Lawrencetown
Téléphone : 902-584-2210

Liverpool

- Centre de ressources pour les familles du comté de Queen
108, rue College, Liverpool
Téléphone : 902-354-7176

New Glasgow

- Kids First Family Resource Program, comté de Pictou
110, rue Provo, New Glasgow
Téléphone : 902-755-5437

New Ross

- New Ross Family Resource Centre
4689 Highway 12, New Ross
Téléphone : 902-689-2414

Saulnierville

- Centre de ressources et de services à la famille, Saulnierville
Téléphone : 902-769-5854

Shelburne

- King Street Family Resource Centre
35, rue King, Shelburne
Téléphone : 902-875-3256 ou 1-800-563-3256 (sans frais)

Sydney

- Cape Breton Family Place Resource Centre
106, rue Townsend, Sydney
Téléphone : 902-562-5616

Truro

- Maggie's Place Family Resource Centre (Colchester)
129, rue Arthur, Truro
Téléphone : 902-895-0200

Windsor

- Centre de ressources pour les familles de West Hants
Dufferin Place, 10, rue Water, Windsor
Téléphone : 902-798-5961

Yarmouth

- Parents' Place – Centre de ressources pour les familles de Yarmouth
34, rue Barnard, Yarmouth
Téléphone : 902-749-1718

Premières nations

Halifax

- Mi'kmaq Child Development Centre
2161, rue Gottingen, Halifax
Téléphone : 902-422-7850
- Mi'kmaq Native Friendship Centre
2158, rue Gottingen, Halifax
Téléphone : 902-420-1576

Familles militaires

Greenwood

- AVM Morfee Centre, 24 School Road, Bâtiment 83, Greenwood
Téléphone : 902-765-5611

Halifax

- Piers Military Community Centre, Bâtiment WP 106, Homefire Crescent, Windsor Park, Halifax
Téléphone : 902-427-7788

Shearwater

- Hampton Gray Memorial Centre, près de l'avenue Labrador, 12 Wing Shearwater
Téléphone : 902-720-1885

Sydney

- Le Halifax MFRC est ouvert à temps partiel et se situe dans le Victoria Park, à Sydney
1, rue Desbarres, Victoria Park, Sydney
Téléphone : 902-563-7100, poste 7107
Vous pouvez joindre ce centre par téléphone 24/24 et 7/7 au 902-427-7788

Services de soutien aux familles

Familles adoptives et d'accueil

Les parents adoptifs peuvent communiquer avec les services de protection de l'enfance pour être mis en contact avec des groupes de soutien. Pour obtenir les coordonnées des services de protection de l'enfance, visitez le site suivant :

www.gov.ns.ca/coms/families/documents/child_welfare_brochure.pdf

- Association des parents adoptifs de la Nouvelle-Écosse
Téléphone : 902-445-4357
Site Web : www.familyhelper.net
- Familles avec enfants venant de Chine (FCC)
Site Web : www.FCCNS.ca
- Fédération des familles d'accueil de la Nouvelle-Écosse
Site Web : www.fosterfamilies.ns.ca

Familles des Premières nations et autochtones

- Confederacy of Mainland Mi'kmaq
Téléphone : 902-895-6385
- Mi'kmaq Family and Children's Services of N.S. — Shubenacadie
Téléphone : 1-800-263-8686 (sans frais)
- Mi'kmaq Family and Children's Services of N.S. — Eskasoni
Téléphone : 1-800-565-8300 (sans frais)
- Mi'kmaq Family and Children's Services of N.S. — Bear River
Téléphone : 902-467-3970
- The Native Council of Nova Scotia Child Help Initiative Program (CHIP) Emplacements à Truro, Liverpool et Sydney.
Téléphone : 1-800-565-4372 (sans frais)
Site Web : www.ncns.ca

Centres de santé communautaires des Premières nations

Toutes les réserves de la Nouvelle-Écosse possèdent un centre de santé communautaire.

- Centre de santé Acadia (réserve Gold River et Yarmouth)
Téléphone : 902-627-1245

- Centre de santé Afton-Paq'tnkek
Téléphone : 902-386-2048

- Centre de santé Bear River First Nation
Téléphone : 902-467-4197

- Centre médical Chapel Island
Téléphone : 902-535-2961

- Centre de santé Eskasoni
Téléphone : 902-379-3200

- Glooscap First Nation
Téléphone : 902-684-9788

- Centre de santé Indian Brook
Téléphone : 902-758-4507

- Clinique de bien-être Membertou-Mawpitu Welot'itmekew'kuom
Téléphone : 902-564-6466

- Centre de santé Millbrook
Téléphone : 902-895-9468

- Centre de santé Pictou Landing
Téléphone : 902-752-0085

Familles à naissances multiples

- Parents of Multiple Births Association
Téléphone : 902-435-3403
Site Web : www.pomba.ca

Familles d'immigrés et nouveaux arrivants

- Services d'intégration et d'établissement des immigrants (ISIS)
Programme de soutien aux familles de nouveaux arrivants
6960 Mumford Road, bureau 2120, Halifax
Téléphone : 902-423-3607
Site Web : www.isisns.ca

Alphabétisation

- Lis-moi une histoire!
Site Web : www.readtome.ca/pdfs/french.pdf

Sécurité

- Child Safety Link
Téléphone : 902-470-6496 ou
1-866-288-1388 (sans frais)
Site Web : www.childsafetylink.ca

- Sécurité des produits de consommation
(Pour vous informer sur les rappels de produits)
Téléphone : 1-866-662-0666 (sans frais)
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/cpsc-avocats/avis/index_f.html
- Centre anti-poison régional du IWK (Pour les cas non urgents et pour obtenir des informations sur les poisons)
Téléphone : 1-800-565-8161 (sans frais)
Dans la MRH : 902-470-8161
Urgences : 911
- SécuriJeunes Canada
Site Web : www.securijeunescanada.ca
- Transports Canada
(Pour obtenir des informations sur la sécurité des sièges pour voitures)
Téléphone : 1-800-333-0510 (sans frais)
Site Web : www.tc.gc.ca/securiteroutiere
(Cliquez sur « Sécurité des enfants »)
- La Croix Rouge — Nouvelle-Écosse
Téléphone : 902-463-5646 ou 1-888-577-7267 (sans frais)
Site Web : www.croixrouge.ca
- Ambulance Saint-Jean — Nouvelle-Écosse
Téléphone : 902-463-5046 ou 1-800-565-5056 (sans frais)
Site Web : www.sja.ca

Tabagisme

- Smoke-free Around Me
Site Web : www.smokefreearoundme.ca
- Téléassistance pour fumeurs
Téléphone : 1-877-513-5333 (sans frais)
Site Web : www.smokershelpline.ca
- Services de prévention et de traitement des dépendances
Site Web : www.gov.ns.ca/hpp/addictions



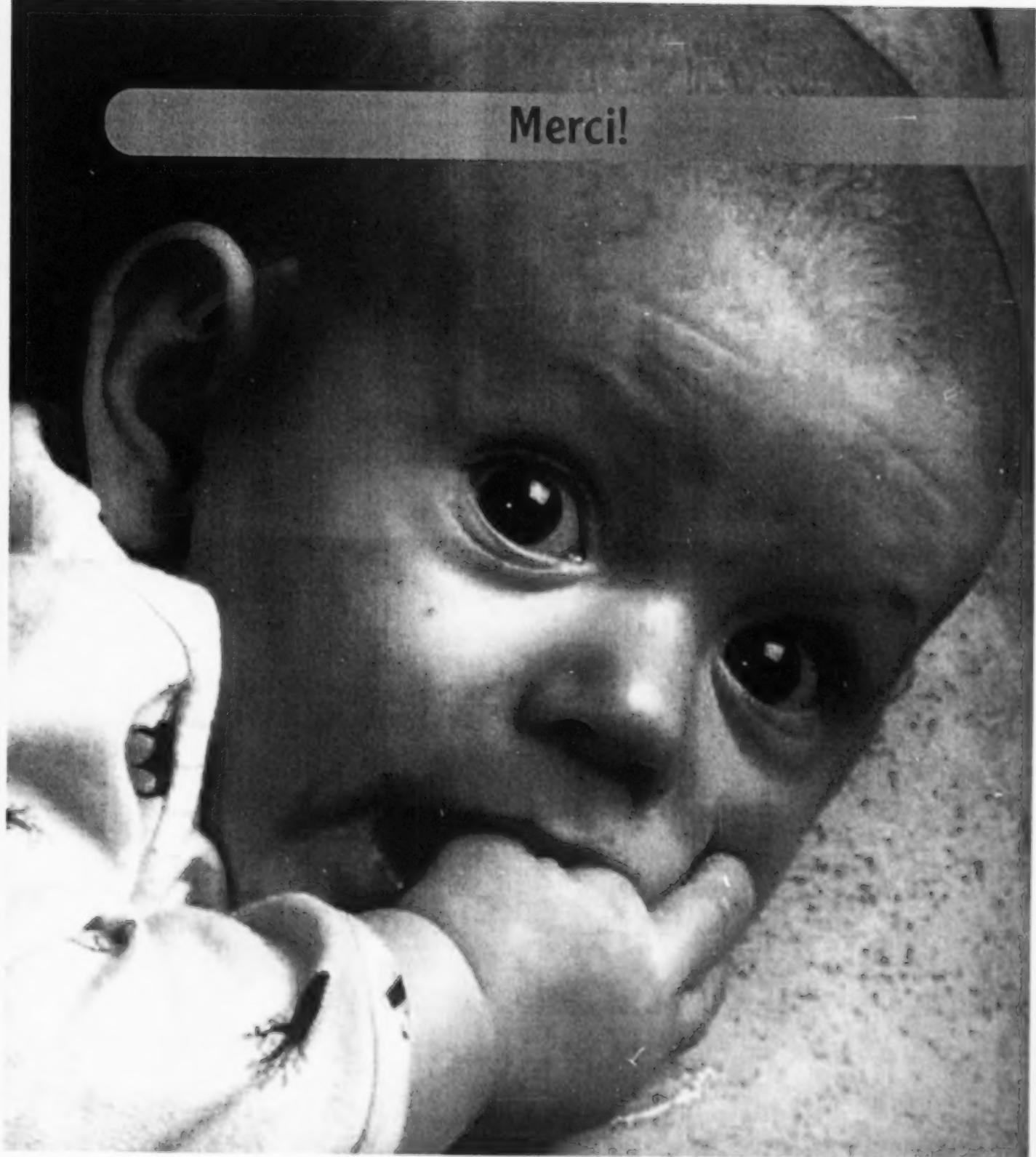
108



Merci!.....110

Merci!

Merci!



Merci!

Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé remercie les nombreuses personnes qui ont pu participer à la rédaction de ce guide grâce à leur engagement à l'égard des mères, des bébés et des familles de la province. Leurs conseils, avis et soutien ont rendu la création de ce guide possible.

Nous souhaitons, en particulier, remercier le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale dont le travail a été essentiel pour la création de la série *Tendres soins*.

Nous tenons également à remercier toutes celles et ceux qui ont contribué au travail fait par le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale :

- Marika Lathem, spécialiste du développement de la petite enfance/approche communautaire, ministère des Services communautaires
- Alana Baxter, agente du programme d'administration, Services pour les familles et la jeunesse, ministère des Services communautaires
- Fran Gorman, infirmière de la santé publique, Services de la santé publique, régies régionales de la santé South Shore, Southwest et Annapolis Valley
- Rita MacAulay, nutritionniste en santé publique, Services de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Donna Malone, consultante, Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) et Programme canadien de nutrition prématernelle (PCNP), Agence de la santé publique du Canada
- Deanna Macdonald, coordonnatrice régionale de la prévention, bureau de New Glasgow, ministère des Services communautaires
- Darlene MacInnis, coordonnatrice régionale de la prévention, bureau régional de l'est, ministère des Services communautaires
- Pauline Raven, consultante en photographie

- Geneviève Flynn, spécialiste des ressources, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Alice de la Durantaye, travailleuse communautaire, programme *Partir du bon pied*, régie régionale Southwest Nova
- Diane Chiasson, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton

Nous remercions également très sincèrement les nombreux partenaires communautaires et ceux de la santé publique qui ont contribué à l'élaboration de la présente ressource.

Groupes de discussion

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les parents qui ont participé aux groupes de discussion pour l'examen des versions préliminaires du guide *Tendres soins : De la naissance à 6 mois*, notamment pour avoir su partager leurs expériences et leurs idées.

- ESP (Extra Support for Parents) Group, Bayers Westwood Family Resource Centre, Halifax
- Cape Breton Family Place, Sydney
- Parent's Place Family Resource Centre, Yarmouth
- Kids First Family Resource Centre, Guysborough
- Dartmouth Family Centre, Dartmouth
- Maggie's Place Family Resource Centre, Truro
- Maggie's Place Family Resource Centre, Amherst
- Supportive Housing for Young Mothers Advisory Board, Halifax
- East Preston Family Resource Centre, East Preston
- Native Council of Nova Scotia, Liverpool
- Centre de santé de Clare, Meteghan Centre

Lecture critique

Nous remercions nos examinateurs qui ont généreusement donné de leur temps et nous ont fait profiter de leurs connaissances en examinant le contenu du présent livre.

- Michelle Amero, coordonnatrice du programme alimentation saine, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Ross Anderson, D.D.S., FRCD(C), chef de médecine dentaire, IWK Health Centre
- Heather Christian, directrice du Healthy Development Responsibility Centre, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Janelle Comeau, directrice du département des professions de la santé, coordonnatrice du baccalauréat en service social
- Carolyn d'Entremont, directrice, Maggie's Place (Cumberland)
- Maren Dietze, Reg. Midwife (sage-femme autorisée, UK) B.A.
- Doris Gillis, candidate au programme de doctorat, University of Nottingham, membre de l'IRSC, professeure agrégée, département de nutrition humaine, Université St Francis Xavier
- Krista Jangaard, M.D., coordonnatrice des services néonataux, Nova Scotia Reproductive Care Program
- Michelle LeDrew, directrice de la promotion de la santé et évaluateuse de la National Baby Friendly Initiative, Services de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Joanne MacDonald, M.D., directrice des services cliniques, santé mentale de la reproduction, IWK Health Services
- Steve Machat, directeur, Lutte contre le tabagisme, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Hillary Marentette, coordonnatrice des doula bénévoles, Single Parent Centre, Spryfield
- Heather McKay, spécialiste de la promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Patricia Millar, responsable bénévole pour la Ligue la Leche Canada, Dartmouth, Nouvelle-Écosse
- Kim Mundie, spécialiste de la sécurité des sièges pour voitures, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Dan Steeves, spécialiste de la nicotine, Services de prévention et de traitement des dépendances de la régie Capital
- Gaynor Watson-Creed, M.D., médecin-hygiéniste, Services de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Tracey Williams, M.D., pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants

Nous remercions tout particulièrement les 30 familles néo-écossaises bénévoles dont les photos paraissent dans le présent livre.







Tendres soins



Le guide *Tendres soins* est remis gratuitement à tous les nouveaux parents de la Nouvelle-Écosse. Si vous souhaitez vous procurer des exemplaires supplémentaires pour vos amis, ou pour les membres de votre famille qui n'habitent pas en Nouvelle-Écosse, vous pouvez en commander, pour un prix modique, auprès du service des publications de la Nouvelle-Écosse.

Site Web :
www.gov.ns.ca/snsmr/publications/

Téléphone :
902-424-5200

Sans frais :
1-800-670-4357

Tendres soins



De la naissance à 6 mois

2010


NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Promotion et Protection
de la santé

Services de la santé publique

www.gov.ns.ca/hpp/f

Also available in English